

#1 New York Times Bestselling Authors
of *Chicken Soup for the Soul*

BÍ QUYẾT THÀNH CÔNG dành cho BẠN TRẺ



THE SUCCESS
PRINCIPLES
FOR **TEENS**

JACK CANFIELD
KENT HEALY



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Duong Kobo's Book Club

*Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo*



SCAN TO JOIN

LỜI GIỚI THIỆU

Cào các bạn trẻ!

Trước hết, xin cảm ơn bạn đã mở cuốn sách này ra. Nhưng chúng tôi xin nói ngay rằng, cuốn sách này không bảo bạn phải sống cuộc đời bạn như thế nào đâu. Không hề. Nó chỉ gồm những gì chúng tôi gọi là "những thành phần bất hủ của cuộc sống thành công". Nếu như luôn có một công thức nấu nướng đặc biệt cho một món ăn ngon, thì cũng có công thức để đạt được những thành quả tốt đẹp. Không biết bạn nghĩ sao, nhưng chúng tôi sẽ không cảm thấy thoải mái dù được ngồi trên cái ghế yêu thích của mình mà đọc cả một cuốn sách dạy nấu ăn dài dằng dặc... Nhưng một công thức để thành công ư? Nghe thật hấp dẫn!

Nhưng làm sao mà có một công thức để thành công như vậy? Bởi vì chúng tôi nhận ra có rất nhiều xu hướng, khuôn mẫu và những điểm tương đồng trong cách mà những người thành đạt sống cuộc sống của họ. Họ đã hình thành những kỹ năng và thói quen rất giống nhau mà tất cả chúng ta đều có thể học hỏi.

Đã bao giờ bạn tự hỏi mình rằng vì sao một số người lại có quá nhiều niềm hạnh phúc, sức khỏe, tiền bạc, sự tôn trọng và những người bạn tuyệt vời đến như thế chưa? Họ được sinh ra với những tài năng thiên bẩm hay sao?

Có một số người tin như vậy, nhưng chúng tôi thì không. Thay vào đó, chúng tôi đã phát hiện ra rằng:

Những thành quả không được sinh ra; chúng được tạo ra.

Đúng vậy. Chúng ta không sinh ra với những kỹ năng tuyệt vời để bỗng dưng có được cuộc sống mà mình mong muốn. Dù vậy, ta có thể thực hiện hành trình tiến đến thành công một cách nhanh

chống bằng cách áp dụng "công thức để đạt được thành công" từ những người đi trước, những người đã kiến tạo nên những thành quả lẫy lừng.

Điều các ông nói nghe tuyệt lắm, nhưng nó không dành cho tôi.

Tôi khác... tôi đang ở trong một tình thế treo ngoe chẳng giống với bất cứ ai cả.

Bạn nói đúng, tất cả chúng ta đều phải đối mặt với những tình thế chẳng ai giống ai, và tất cả chúng ta đều có những định nghĩa về thành công của riêng mình. Nhưng, những công cụ mà chúng ta cần để đi từ nơi chúng ta đang đứng đến nơi chúng ta muốn đến là như nhau.

Những mục tiêu cụ thể của bạn là gì không quan trọng. Có thể bạn muốn đạt điểm xuất sắc trong kỳ kiểm tra sắp tới, đạt được toàn điểm A trong lớp, trở thành một ngôi sao nhạc rock nổi tiếng, một vận động viên đẳng cấp thế giới, một tỉ phú, một doanh nhân thành đạt, hay thậm chí là một vị tổng thống. Nếu bạn biết được những nguyên tắc để thành công – đặc biệt là khi đang ở tuổi teen – và thực hành chúng mỗi ngày, thì chúng sẽ thay đổi cuộc đời bạn, biến ước mơ của bạn thành sự thật.

Các nguyên tắc sẽ tự làm việc, một khi bạn làm việc có nguyên tắc.

Tất cả chúng ta đều muốn sống hạnh phúc hơn, có nhiều tiền hơn, tự do hơn, tự tin hơn, có nhiều bạn bè hơn, v.v. Câu hỏi được đặt ra ở đây là "Làm thế nào?". Đừng lo, chúng tôi sẽ giải đáp câu hỏi này cho bạn. Bạn sẽ được học hỏi kinh nghiệm từ những cá nhân kiệt xuất, những người đã sử dụng các nguyên tắc được đề cập trong quyển sách này. Câu chuyện của họ sẽ giải thích cho ta biết làm sao mà:

Một phụ nữ 63 tuổi đã nhấc được chiếc xe hơi nặng hơn 900 kg để cứu sống cháu trai của mình.

Nhà kinh doanh Harlan Sanders đã vượt qua những rào cản khó khăn vô kể để khởi đầu chuỗi cửa hàng thức ăn nhanh KFC nổi tiếng.

Tim Ferris đoạt danh hiệu vô địch quốc gia môn San Shou chỉ sau sáu tuần làm quen với môn thể thao này.

Diễn viên Jim Carrey đã viết một ngân phiếu cho bản thân và nó

đã thay đổi hoàn toàn cuộc đời anh.

Họa sĩ nổi tiếng thế giới Robert Wyland đã đi lên thành triệu phú từ một nghệ sĩ đói nghèo.

Chad Pegracke đã dùng "sức mạnh của lời kêu gọi" để quyên góp 2,5 triệu đô-la để làm sạch dòng sông Mississippi.

John Assaraf từ một đứa trẻ đường phố trở thành chủ một công ty có doanh số lên đến 3 tỉ đô-la.

Những câu chuyện này và rất nhiều câu chuyện như thế sẽ truyền cảm hứng và khuyến khích bạn sống theo những nguyên tắc có thể giúp bạn:

Thay đổi kết quả của bất kỳ sự việc nào.

Vượt qua nỗi sợ hãi và xây dựng lòng tự tin.

Đề ra yêu cầu và đạt được tất cả những gì bạn muốn.

Làm cho cuộc sống của bạn luôn tràn đầy năng lượng.

Thu hút quanh bạn nhiều bạn bè và những người hướng dẫn để giúp bạn thành công hơn nữa.

Tránh được việc bị từ chối và kiên trì nỗ lực cho đến khi thành công.

Sử dụng những lời phản hồi để thành công nhanh chóng và bền vững.

Vượt hơn sự mong đợi của người khác và đạt được những thành quả vượt trội.

Và đó chỉ là sự khởi đầu...

Chỉ có những người dám đi thật xa mới có thể biết được mình có thể đi xa đến đâu.

- T. S. Elliot

Nhà văn, nhà thơ từng đoạt giải Nobel

YẾU TỐ "BẠN"

Bạn không thể thuê ai hít đất thay cho mình

-Jim Rohn, Triết gia, nhà triệu

Ai đã từng nhận được những phần thưởng nhờ các nguyên tắc này đều hiểu rõ ý nghĩa câu nói sau:

Chúng tôi không có cách diễn tả nào hay hơn. Quả thực trong cuộc sống, có những điều chúng ta phải làm rồi sau đó mới nhận được phần thưởng cho nỗ lực của mình. Dù là tập thể dục, co duỗi chân tay, đọc sách, nghiên cứu, đề ra những mục tiêu, hình dung ra thành công của bạn, hay luyện tập một kỹ năng mới, thì chính bạn sẽ là người phải làm điều đó. Không ai khác có thể làm thay bạn.

Chúng tôi mang đến cho bạn công thức, nhưng bạn sẽ phải là người nấu món ăn. Chúng tôi cho bạn biết những nguyên tắc, nhưng bạn sẽ phải là người áp dụng chúng vào cuộc sống của chính mình.

Chúng tôi tin chắc rằng nếu bạn nỗ lực hết mình, thì những thành quả bạn đạt được sẽ vô cùng to lớn, xứng đáng với công sức mà bạn đã bỏ ra.

Đó là điều hoàn toàn chắc chắn!

Đã đến lúc để bắt đầu cuộc sống mà bạn hằng mơ tưởng.

- Henry James, nhà văn Mỹ

KENT HEALY LÀ AI?

Tự bạch của Kent...

Tôi đã theo học ở bốn trường phổ thông, ở trong mười hai căn nhà, và đã sống ở tám thành phố thuộc hai châu lục. (Phải, gia đình tôi di chuyển rất nhiều!). Hồi còn tuổi teen, tôi đã gặp rất nhiều khó khăn khi đi học ở trường. Có thể nói tôi là một trong những học sinh đã "tạo điều kiện" cho hơn 50% học sinh còn lại có thể đứng đầu lớp. Vì có học lực dưới mức trung bình, tôi đã cho rằng mình sẽ chỉ ở mức dưới trung bình trong mọi lĩnh vực mà tôi tham gia. Tôi đã chấp nhận điều mà rất nhiều giáo viên đã nói với tôi: "Kent, em thật không khá được!".

Dù vậy, có một giáo viên đã chứng minh ngược lại. "Kent, em đang làm cái gì vậy?", thầy ấy nói. "Em có thể làm được hơn thế này rất nhiều!". Tôi đã há hốc mồm đến mức hàm dưới của tôi như muốn chạm sàn nhà. Cái gì? Ai cơ? Em ấy à?

Lần đầu tiên tôi được gặp một người thầy nhìn thấy ở tôi nhiều tiềm năng hơn là những gì tôi có thể tự nhìn thấy ở mình. Thầy đã chia sẻ rất nhiều những chiến thuật và kỹ thuật khác nhau với tôi – nhưng, quan trọng hơn cả, là thầy luôn duy trì nơi tôi ý thức rằng tôi phải là một người sống có trách nhiệm. Nếu tôi không làm bài tập về nhà, thì ngày hôm sau chính thầy sẽ là người xử lý tôi. Dĩ nhiên là sau đó tôi bắt đầu nhìn thấy những điểm A đầu tiên trong sổ liên lạc của mình.

Sự tự tin của tôi bắt đầu tăng lên. Vào thời gian này, anh trai tôi và tôi đã khởi sự một công việc kinh doanh gọi là Reactor. Chúng tôi làm ván lướt, ván trượt, mũ lưỡi trai, áo thun, v.v. Công việc làm ăn diễn ra trôi chảy được một thời gian, cho đến khi công ty vượt ra khỏi tầm kiểm soát của chúng tôi. Không có một kết thúc có hậu... và Reactor cuối cùng bị giải thể.

"Làm sao điều này lại có thể xảy đến cho mình được cơ chứ?", tôi

đã tự hỏi. "Mình đã cải thiện được điểm số ở trường, thế thì tại sao công việc làm ăn của mình lại thất bại?"

Chính lúc đó, ở tuổi mười bảy, tôi chợt nhận ra rằng có một vài yếu tố then chốt của cuộc sống đã không được dạy trong trường lớp. Nhưng tôi có thể tìm những thông tin này ở đâu? Tôi đặt ra cho mình những câu hỏi đại loại như: "Điều gì tạo nên khác biệt giữa những người sống một cuộc sống tầm thường với những người sống một cuộc sống tuyệt vời?".

Trong quá trình tìm tòi, tôi đã đọc qua vài cuốn sách của Jack Canfield. Và khi tôi biết ông cũng là một trong những người đồng sáng tạo ra bộ sách Chicken Soup for the Soul vô cùng thành công, thì tôi càng ấn tượng hơn nữa. Tôi đã đặt ra cho mình một mục tiêu: "Tôi sẽ gặp bằng được ngài Jack Canfield tuyệt vời này".

Tôi tiếp tục tìm kiếm những câu trả lời về việc làm sao để sống thành công trong cuộc đời và áp dụng vào thực tế tất cả những gì tôi học được. Một lần nữa, tôi lại thể hiện tốt hơn trong tất cả những lĩnh vực cuộc sống của mình. Thật không thể tin được! Thực ra, nó là một thay đổi bước ngoặt đến mức tôi và anh trai tôi nhanh chóng nhận thấy một cơ hội mới: Chúng tôi nên viết những quyển sách với tầm nhìn, các trải nghiệm và những bài học cuộc sống của chính mình.

Tin tôi đi, viết một quyển sách là điều mà không ai trong số chúng tôi từng mơ đến, nhưng chúng tôi muốn chia sẻ những điều mình đã học được để giúp ích cho những người khác. Và chúng tôi hoàn toàn không biết mình đang dẫn thân vào cái gì...

Ban đầu chúng tôi rất hoảng sợ. "Liệu ta có thực sự làm được điều này không?", "Nếu không có ai thích nó thì sao?", "Nếu chúng ta thất bại thì sao?", "Nếu, nếu, nếu?". Nhưng theo một cách gần như là ngẫu nhiên, chúng tôi đã có cơ hội được gặp Jack Canfield tại hội thảo các doanh nghiệp được tổ chức ở địa phương. Chúng tôi đã chia sẻ ý tưởng của mình với ông – và ông đã không hề cười vào mũi chúng tôi! Thay vào đó, ông đã cho chúng tôi sự hỗ trợ, khuyến khích và sự sáng suốt mà chúng tôi cần để hiện thực hóa mục tiêu của mình. Kết quả của sự hỗ trợ đó là chúng tôi đã viết được quyển sách đầu tiên của mình khi vẫn còn là những cậu nhóc tuổi teen. Quyển sách ấy có nhan đề "Những điều hay ho" mà họ nên dạy ta ở trường. Kể từ khi quyển sách này được xuất bản, chúng tôi đã rất thích thú khi được thấy nó tạo ra ảnh hưởng với độc giả trên toàn thế giới.

Và giờ đây, ở cái tuổi hai mươi ba có thể được coi là trưởng thành, tôi đã có thể làm được những điều mà thậm chí trước đây tôi chưa từng mơ tới: đi khắp cả nước để xuất hiện trên các chương trình phát thanh và truyền hình; nói chuyện với những thánh giả thuộc mọi lứa tuổi và nền văn hóa; viết chuyên mục cho các tờ báo; hướng dẫn cho các giáo viên; và được sánh vai cộng tác cùng với vài người trong số những người được tôn trọng nhất trên thế giới.

Trong cuộc sống có rất nhiều người biết phải làm gì nhưng lại có rất ít người thật sự làm điều mà họ biết. Chỉ có biết không thôi thì chưa đủ! Bạn phải hành động.

-Antony Robbins, Diễn giả và tác giả Best Seller

Nhưng tôi không phải là một con người siêu phàm. Như đã nói với bạn, tôi không được sinh ra với bất kỳ tài năng đặc biệt nào. Tôi chỉ là một con người bình thường. Tôi cũng giống như bạn mà thôi. Tất cả những gì tôi muốn là biến những giấc mơ của mình thành sự thật và phải sống thật vui vẻ trong quá trình thực hiện ước mơ – và tôi chắc là bạn cũng muốn như thế.

Lợi thế duy nhất mà tôi có là tôi đã tìm thấy những công cụ để thành công và biết cách sử dụng chúng. Giờ đây tôi làm việc cùng Jack để chuyển đến bạn những công cụ này, giúp bạn cũng có được "lợi thế" ấy để làm những điều tuyệt vời.

- Kent Healy

JACK CANFIELD LÀ AI?

Tự bạch của Jack...

Khi anh bạn Mark Victor Hansen của tôi và tôi nảy ra ý tưởng tạo nên một bộ sách mới, người ta đều cho là chúng tôi bị hâm. Họ nói với chúng tôi những điều như: "Các anh đang mơ à?", "Chuyện này sẽ chẳng bao giờ có kết quả gì đâu", "Các anh đang nói đùa phải không?".

Mặc tất cả những dấu hiệu tiêu cực này, chúng tôi vẫn kiên trì thực hiện ý tưởng của mình. Khi bản thảo đầu tiên được hoàn tất, hơn 140 nhà xuất bản đã từ chối không in nó. Và chúng tôi đã từng nghĩ rằng "Có lẽ mọi người nói đúng". Khi có vẻ như có rất ít hy vọng còn sót lại, thì chúng tôi đã thử một lần nữa. Và đã thành công.

Một nhà xuất bản đã quyết định cho ấn hành quyển sách. Việc này đánh dấu bước khởi đầu của bộ sách Chicken Soup for the Soul. Đến nay, chúng tôi đã bán được hơn 110 triệu bản sách bằng 47 ngôn ngữ khác nhau trên toàn thế giới, và chúng tôi giữ kỷ lục Guinness thế giới vì đã có 7 quyển sách trong danh sách bán chạy nhất của tờ New York Times.

Khi những người bình thường quyết định làm những điều phi thường, thì họ đã thay đổi cuộc sống của mình cũng như cuộc sống của những người xung quanh họ.

- Oprah Winfrey Người dẫn chương trình truyền hình có số người xem cao nhất trong lịch sử

Tôi đã có cơ hội xuất hiện trên mọi chương trình trò chuyện lớn ở Mỹ - từ The Oprah Winfrey Show đến Good Morning America, thu nhập nhiều triệu đô-la mỗi năm, thực hiện những buổi thuyết trình trên toàn thế giới, viết một mục báo được hàng triệu người đọc mỗi tuần, đi nghỉ mát ở những nơi tuyệt vời, có được những

mối quan hệ vô cùng tốt đẹp, và tận hưởng một cuộc sống cá nhân hạnh phúc.

Tôi nói ra những điều này không phải để khoe khoang; mà từ kinh nghiệm cá nhân của mình, tôi muốn bạn biết rằng bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra. Bởi khi đến với thế giới này, bản thân tôi không hề có một năng lực đặc biệt nào.

Tôi lớn lên ở Wheeling, Tây Virginia, nơi cha tôi phải làm việc quần quật trong một thời gian dài với mức thu nhập khiêm tốn 8.000 đô-la/năm. Mẹ tôi là một người nghiện rượu, và cha tôi là người nghiện công việc.

Trong quãng thời gian học đại học, tôi cũng phải đối mặt với rất nhiều thử thách. Tôi đã từng làm bảo vệ tại một hồ bơi địa phương để có tiền chi trả cho sách vở, quần áo và những cuộc hẹn hò. Khi hết tiền, tôi ăn món mà sau này sẽ được biết đến với tên gọi "bữa tối 21 xu" của tôi, món này bao gồm sốt cà chua, chút muối tỏi, và một túi mì spaghetti giá 11 xu.

Như bạn thấy đấy, cuộc sống của tôi lúc đó chắc hẳn không phải là cái mà bạn gọi là bức tranh của sự thành công. Tôi bận tâm đến việc sống sót qua ngày hơn là theo đuổi những giấc mơ của mình!

Dù vậy, vài năm sau khi tốt nghiệp, mọi thứ bắt đầu thay đổi. Tôi vào làm việc cho W. Clement Stone⁽¹⁾, người đã nhanh chóng trở thành người hướng dẫn tôi. Ông đã chia sẻ cho tôi những yếu tố của thành công mà tôi vẫn áp dụng đến tận ngày hôm nay – rất nhiều những nguyên tắc như vậy đã cho phép tôi tận hưởng cuộc sống như hiện tại.

Tôi đã làm việc với hơn một triệu người từ hơn 30 quốc gia trên khắp thế giới, và đã chứng kiến nhiều thay đổi vô cùng đáng ngạc nhiên và vui mừng: có những người đã vượt qua được nỗi ám ảnh của cả đời họ, có những người ban đầu phá sản rồi sau đó trở thành triệu phú, có những người lạc lối và gục ngã nhưng rồi đã tìm ra niềm đam mê của mình và tạo ảnh hưởng đến cuộc đời của hàng ngàn người khác... Đó là một công việc mang đến nhiều ngạc nhiên và thú vị, nhưng trong tôi vẫn có một niềm đam mê mạnh mẽ là giúp cho các bạn tuổi teen có thể bộc lộ hết khả năng của mình. Tất cả những gì các bạn cần là thông tin và sự hỗ trợ thích đáng để vươn tới ước mơ. Và bây giờ, tôi đang dốc sức làm điều ấy qua cuốn sách này.

Để đạt được hiệu quả cao nhất dành cho các bạn, tôi cần có một

người nói ngôn ngữ của tuổi teen và có thể liên hệ với các bạn như một người đồng trang lứa. Đây là lý do tôi đề nghị Kent cộng tác cùng tôi viết quyển sách này. Cậu ấy hiểu về thế hệ các bạn rất rõ, và cá nhân Kent cũng là một kho kinh nghiệm thú vị về những gì cần phải làm để đạt được thành công.

Cuộc đời này là một ổ khóa có mã số, công việc của bạn là phải tìm đúng số, theo đúng trật tự, để có được tất cả những gì bạn muốn.

-Brian Tracy, tác giả chuyên viết về đề tài tiềm năng con người và tầm ảnh hưởng cá nhân.

Dù hiện tại bạn có đang phải đối mặt với những thử thách nào đi chăng nữa, hay giấc mơ của bạn có vẻ như xa vời đến đâu, thì vẫn có những nguyên tắc nhất định mà nếu bạn hiểu rõ và biết cách áp dụng, chúng sẽ thay đổi cuộc đời bạn mãi mãi. Kent và tôi cùng có chung mục đích là mang đến cho bạn những hướng dẫn căn bản để giúp bạn thành công một cách nhanh chóng và vững vàng.

Chúng tôi hy vọng bạn sẽ đọc một cách thích thú như niềm hứng khởi chúng tôi đã có khi viết cuốn sách này.

-Jack Canfield

Nguyên tắc 1

CHỊU 100% TRÁCH NHIỆM VỀ CUỘC ĐỜI MÌNH

B*ạn phải tự chịu trách nhiệm với bản thân. Bạn không thể thay đổi được hoàn cảnh, thời tiết hay mưa gió gì cả đâu, nhưng bạn có thể thay đổi chính bản thân mình.*

Jim rohn, Triết gia, nhà tỷ phú tự lập

Có một điều sai lầm xuất hiện nhan nhản và lây lan như bệnh cúm, nhưng hậu quả còn tồi tệ hơn rất nhiều. Nó truyền nhiễm vào những con người ngây thơ vô tội và cản trở tiềm năng của họ. Nó là cái gì?

Đó là niềm tin sai lầm rằng cuộc sống này có tốt đẹp hay không là tùy thuộc vào số phận.

Nghĩa là như thế nào? Là rất nhiều người trong chúng ta tới giờ này vẫn còn tin rằng bằng cách nào đó, ở một nơi nào đó, có một người nào đó (dĩ nhiên không phải là chúng ta) có trách nhiệm đóng đầy cuộc sống của ta bằng một chuỗi những niềm vui bất tận, những cơ hội nghề nghiệp hấp dẫn, những trò giải trí, tiền bạc, tình bạn tuyệt vời, và những mối quan hệ khác, v.v và v.v.

Nhưng đó chỉ là ảo tưởng. Sự thật, chỉ có duy nhất một yếu tố để quyết định ai trong chúng ta sẽ là người hạnh phúc hay bất hạnh - đó là chính bản thân mỗi người. Nó phân biệt người MONG MUỐN có một cuộc sống tốt đẹp với người THỰC SỰ có cuộc sống tốt đẹp. Yếu tố mang tính quyết định đó cũng chính là nội dung chủ yếu của cuốn sách này. Đó là:

1.1 Những sự thật hiển nhiên

Nếu bạn muốn thành công, nghỉ hưu sớm, được người khác kính nể và tận hưởng nhiều niềm vui trong cuộc sống, thì bạn phải chịu 100% trách nhiệm về những gì bạn thực hiện và trải nghiệm trong đời. Điều này bao gồm mức độ thành quả của bạn, chất lượng những mối quan hệ bạn có, cảm xúc của bản thân bạn, kết quả bạn đạt được trong và ngoài trường học, tình trạng sức khỏe của bạn, và rất nhiều thứ khác. Đúng, là tất cả mọi thứ!

Nhưng phải thẳng thắn thừa nhận rằng: Việc này không phải lúc nào cũng dễ dàng.

Trong thực tế, người ta thường đổ lỗi cho một yếu tố nào đó không phải là bản thân họ về những điều không được như ý trong cuộc đời này. Nhiều người đổ lỗi cho cha mẹ, thầy cô, bạn bè, kênh MTV, thời tiết, hay thậm chí là mấy ông đồng bà cốt! Thật là vớ vẩn hết sức! Sự thực là những vấn đề hay thử thách ta thường phải đối mặt rất ít khi liên quan đến "thế giới bên ngoài". Nhưng chúng ta cứ đổ lỗi, bởi ta sợ phải nhìn vào gốc rễ vấn đề nằm ở... chính bản thân ta mà thôi.

Đương nhiên là ai cũng từng gặp phải những vấn đề nằm ngoài tầm kiểm soát của bản thân. Nhưng sống có trách nhiệm không có nghĩa là ta cứ mãi gặm nhấm một vấn đề, trốn tránh nó, than vãn, đổ lỗi cho người khác hay những động thái đại loại như thế. Sống có trách nhiệm nghĩa là chúng ta phải kiểm soát được suy nghĩ và hành động bản thân, để rồi từ đó làm hết khả năng của mình nhằm cải thiện tình hình.

Đương nhiên là những thử thách của cuộc sống đến với ta dưới muôn hình vạn trạng, nhưng luôn có một điều gì đó mà ta có thể làm để thay đổi những gì đang diễn ra. Và chúng ta cần phải có một niềm tin như thế trước khi tìm kiếm giải pháp mới.

Dù một người là siêu thành công hay đang gặp khó khăn, thì chất lượng cuộc sống của mỗi người đều tùy thuộc vào việc họ nghĩ gì, làm gì và tin vào điều gì. Bạn có nhận thấy điểm chung ở đây không? Ba yếu tố trên đều chỉ liên quan đến cá nhân bạn - không phải thầy cô, thời tiết hay ngoại cảnh khách quan. Thành công thật ra chỉ đến từ một người...

Người đó chính là bạn.

1.2 Lần đầu tiên gặp Jack

Nathan, 18 tuổi (Indianapolis, IN): Tôi gặp Jack Canfield trong một tình huống không lấy gì làm tốt đẹp lắm. Nhưng bây giờ nghĩ

lại, tôi thấy mừng vì chúng tôi đã gặp nhau.

Khi đó Jack đang có mặt ở trường tôi và đang làm việc với thầy hiệu trưởng thì ông nghe thấy tiếng tôi cãi cọ với giáo viên của mình ngoài phòng giáo vụ. Ông ra khỏi phòng họp và bước lại chỗ tôi, đề nghị tôi giải thích mọi chuyện. Tôi kể lại (một cách khá lớn tiếng) cho ông ta nghe rằng tôi vừa bị cấm tham gia các hoạt động cùng đội bóng chày, và như thế là bất công. Họ không thể đối xử với tôi như thế được. Nhất là trong lúc này!

- Bất công ở chỗ nào? Và tại sao lại không phải là trong lúc này? - Jack hỏi.

- Chúng cháu sắp tham dự giải vô địch toàn bang vào tuần tới, và ở đó sẽ có rất nhiều người đi săn tuyển thủ cho các đội bóng của trường cao đẳng, và nếu họ nhìn thấy cách cháu ném bóng thì chắc chắn cháu sẽ nhận được học bổng. Nếu không có học bổng ấy thì cháu không thể nào chi trả nổi chi phí học cao đẳng. Đây là cơ hội duy nhất của cháu. Điều này thật là không công bằng!

Tôi ảm ức trả lời, cứ mong mình sẽ được thông cảm. Nhưng không, Jack nói:

- Cháu cho tôi hỏi một câu nhé.

- Vâng.

- Lần đầu cháu thấy trường học bất công là khi nào? Nói thật đi...

- Khi còn học tiểu học. - Tôi trả lời ngay.

- Được rồi, vậy sao cháu lại còn đứng đây, làm ra vẻ như không biết rằng trường học là một nơi đầy rẫy sự bất công? Mối giáo viên đều có những quy định riêng của mình. Một vài người chú trọng quy định này nhiều hơn người khác. Nhiều khi trò ngoan vẫn bị tóm gáy còn những đứa thường xuyên phạm quy lại chẳng bị làm sao cả. Đúng chưa? - Jack hỏi.

- Đúng.

- Vậy đây không phải là vấn đề trường học có bất công hay không mà là chuyện "Tại sao cháu lại bị kỷ luật như thế?". Tôi không nghĩ rằng họ chỉ ngẫu nhiên bốc thăm trúng tên cháu để mà kỷ luật. Vậy thì cháu đã làm gì để phải chịu một hậu quả như thế?

- Cháu đi học muộn.

- Chỉ một lần?
- Không, nhiều lần.
- Bao nhiêu lần?

- Cháu không biết. Khoảng 6, 7 lần gì đó.

Jack quay sang thầy hiệu trưởng lúc này đang theo dõi cuộc nói chuyện của chúng tôi, ông hỏi:

- Thưa thầy, quy định ở đây là thế nào? Học sinh đi trễ mà không có lý do chính đáng bao nhiêu lần thì mới bị kỷ luật không cho tham gia các hoạt động của đội thể thao?

- Ba lần. - Thầy hiệu trưởng đáp. Jack nhìn tôi và hỏi:

- Cháu có biết quy định này không?

- Có.

- Vậy tại sao cháu lại phạm quy nhiều lần như vậy?

- Sau khi đi trễ đến lần thứ ba mà thầy vẫn chẳng sao cả, cháu cứ nghĩ là họ không kỷ luật thẳng tay như thế.

Jack quay sang thầy hiệu trưởng và nói:

- Đây chính là phần lỗi của nhà trường. Chính vì các quy định không được củng cố chặt chẽ nên các thầy đã làm cho em ấy tin rằng không có quy định này. Và thế là em ấy cho rằng nhà trường bất công.

Jack lại nhìn tôi và nói:

- Nhưng như vậy không có nghĩa là cháu thoát tội đâu. Cháu biết rõ quy định, nhưng đã chọn cách mặc kệ nó. Vậy thì cái gì lại quan trọng hơn cả việc chơi bóng chày và lấy được học bổng như thế?

Tôi nhìn thẳng vào mắt Jack và nói:

- Không thứ gì quan trọng hơn bóng chày cả. Đó là thứ quan trọng nhất trong đời cháu.

- Không đúng. - Jack đáp.

Bạn có thể hình dung được là câu nói này đã khiến tôi nổi nóng

thế nào. Nhưng ông ấy phớt lờ và nói tiếp:

- Cháu coi trọng một thứ khác hơn là đến trường đúng giờ để chơi bóng chày. Đó là thứ gì?

Tôi cảm thấy bị dồn đến chân tường, không còn cách chối nữa. Tôi suy nghĩ một lát rồi nói:

- Ý bác là việc ngủ nướng à?

- Tôi không biết. Cháu nói cho tôi nghe đi. - Jack đáp.

- Cháu đoán chắc là việc đó.

- Có thật là ngủ nướng đối với cháu quan trọng hơn chơi bóng chày?

- Không, không đời nào!

- Vậy sao cháu lại không chịu thức dậy đúng giờ?

- Khi chuông báo thức reo, cháu đã bấm nút hoãn - nhiều khi còn bấm mấy lần - và thế là rốt cuộc cháu dậy trễ.

Sau đó chúng tôi nói chuyện thêm một chút nữa, rồi Jack xin thầy hiệu trưởng cho tôi thêm một cơ hội, vì giờ đây tôi đã nhận thức được sự việc và chịu hoàn toàn mọi trách nhiệm. Nhưng chúng tôi thống nhất rằng chỉ cần tôi đi học trễ một lần nữa thì tôi sẽ bị đuổi khỏi đội bóng chày và không được quyền than vãn hay phản đối gì nữa.

Nhưng vẫn còn đó một vấn đề cần giải quyết. Tôi cần một chiến lược mới để có thể thức dậy đúng giờ. Tôi không thể cứ bấm nút dời chuông đồng hồ mãi như thế này được. Chúng tôi cùng nhau suy nghĩ và đã tìm ra rất nhiều cách. Đầu tiên, đó là tôi cần để đồng hồ báo thức ở đầu kia của phòng. Khi đó, nếu muốn tắt chuông thì tôi phải bước ra khỏi giường. Thứ hai, nếu tôi vẫn không thức dậy đúng giờ, tôi phải trả cho mẹ 1 đô-la để bà dội nước đá lên người tôi. Mẹ tôi chắc là rất khoái việc này!

Sau đó tôi không còn đi học trễ nữa. Jack đã giúp tôi hiểu thế nào là chịu trách nhiệm 100% cho cuộc đời mình. Mọi chuyện ở đội bóng chày sau đó cũng ổn thỏa - ngay cả huấn luyện viên cũng khen ngợi việc tôi thay đổi thái độ sống. Bây giờ tôi đang học cao đẳng nhờ vào học bổng cho vận động viên bóng chày của trường. Tôi cảm thấy thật thoải mái khi biết mình có thể kiểm soát được

bản thân và làm những gì tôi muốn.

1.3 Toàn diện

Màn đêm buông xuống và thành phố chìm trong bóng tối. Có một người đàn ông đang bò dưới đất để tìm kiếm thứ gì đó dưới ngọn đèn đường thì một phụ nữ đi ngang qua và hỏi ông đang làm gì. Ông ta nói rằng mình làm mất chìa khóa và đang cố gắng hết sức để tìm nó. Người phụ nữ đề nghị giúp đỡ ông.

Một giờ sau, người phụ nữ nói với giọng băn khoăn: "Chúng ta đã tìm khắp nơi rồi mà vẫn không thấy cái chìa khóa ấy đâu cả. Anh có chắc là mình làm mất chìa khóa ở đây không?". Người đàn ông trả lời: "Không, tôi làm mất nó trong nhà. Nhưng mà ở ngoài này có đèn đường sáng hơn".

Đây là một ví dụ tuyệt vời để gợi ý cho chúng ta về việc ta vẫn thường hay kiếm tìm giải pháp cho vấn đề ở bên ngoài con người mình, vì như thế thì dễ hơn là tìm ra nguyên nhân sự việc bên trong con người chúng ta. Nhưng dù thế nào đi nữa thì chúng ta vẫn là ngọn nguồn của mọi vấn đề, và ta cần đối diện với sự thật đó; nếu không, ta sẽ chẳng thể thay đổi được gì. Chúng ta phải nhìn thẳng vào cuộc sống và đối diện với thực tế - cho dù nó có khó chịu đến mức nào đi nữa.

Đương nhiên là tất cả chúng ta ai cũng muốn mọi chuyện "tốt đẹp hơn", nhưng chuyện đó sẽ chẳng bao giờ xảy ra nếu bạn từ chối nhìn vào bản chất sự việc. Mọi thứ chỉ có thể thay đổi khi bạn nhận thức được rằng cần phải thay đổi. Bạn có thể hài lòng với cuộc sống hiện tại - và điều đó rất tốt - nhưng những người thành công hiểu rằng mọi thứ đều luôn có thể tốt hơn.

Bước đầu tiên để thành công và tận hưởng những gì quan trọng nhất đối với bạn đó là biết chịu trách nhiệm 100% về cuộc đời mình. Bạn sẽ chẳng đạt được những điều mình muốn nếu không dám chịu trách nhiệm về chính mình.

Tìm kiếm ngoài bản thân mình lý do vì sao mình vẫn chưa có được cuộc sống như mong đợi sẽ chẳng có ích gì cả. Chính bạn tạo ra chất lượng cuộc sống của mình - không ai khác.

1.4 Biện hộ hay thể hiện một cách xuất sắc?

Do bạn chọn 99% thất bại đều xuất phát từ những người có thói quen biện hộ.

Chịu trách nhiệm không chỉ là chủ động nhận lỗi. Nó còn đòi hỏi chúng ta ngừng ngay việc hay biện hộ.

Đến khi nào vẫn còn nói lời biện hộ, thì sẽ chẳng bao giờ bạn đạt được kết quả tốt cả. Hãy nghĩ thế này: Biện hộ cũng giống như bấm nút mở cửa máy bay vậy. Ngay lúc bạn bấm nó cũng là lúc bạn quyết định sẽ rời khỏi máy bay. Đó là lúc bạn rẽ sang một hướng khác hoàn toàn và bỏ lại cơ hội thành công sau lưng. Những lời biện hộ cho phép chúng ta đầu hàng về mặt tinh thần và bào chữa cho lý do vì sao chuyện này lại thất bại, hay vì sao ta lại chưa cố gắng hết mình - và khi chuyện đó xảy ra... thì cuộc chơi coi như chấm dứt.

Kent: Những người thật sự thành công hiểu rõ rằng lời biện hộ xác đáng nhất trên đời này cũng chẳng giúp ích được gì cho mình. Cho dù lời biện hộ đó có là sự thật hay chính xác đến thế nào cũng vô ích. Vài năm trước, tôi và anh trai đã học được điều này một cách vất vả khi chúng tôi cùng viết cuốn sách đầu tiên.

Lúc bắt đầu kế hoạch đó, chúng tôi vẫn còn đang đi học và cũng thích chơi thể thao. Nhiều khi chúng tôi hầu như còn không đủ thời gian để làm bài tập về nhà, đừng nói là việc viết sách.

"Cuốn sách đó sao rồi? ", mọi người thường hỏi thăm. Chúng tôi nói thật với họ: "Gần đây chúng tôi không có thời gian. S au giờ tập buổi sáng, học chính thức, giờ tập buổi chiều, khi về đến nhà thì hai anh em đều kiệt sức cả. Rồi còn bài tập ở nhà nữa chứ. C ho nên chúng tôi chưa tiếp tục được".

Có vẻ như ai cũng đoán được câu trả lời của chúng tôi. Họ nghe chúng tôi giải thích (mà thật ra là một cái cớ) và đáp lại một cách đơn giản: "Thế à!".

Quả thực là chúng tôi đã rất mệt mỏi, và cũng không có thời gian. Nhưng khi bạn tin là bản thân mình không thể làm gì để cải thiện tình hình, chính là lúc bạn không muốn chịu trách nhiệm cho cuộc đời mình. Chịu trách nhiệm 100% cho đời mình nghĩa là chúng ta phải tìm ra cách giải quyết thử thách mà mình đang phải đối mặt.

Và chúng tôi đã học được rằng: Cho dù lời biện hộ của mình có đúng đến đâu đi nữa, thì người khác cũng chẳng quan tâm. Những lời biện hộ chẳng làm được gì khác ngoài việc cản bước chân ta, và chẳng ai có được lợi lộc gì từ chúng. Hai anh em tôi chỉ

có thể hoàn thành cuốn sách khi chúng tôi ngừng đưa ra những lời biện hộ, ngừng than vãn và chuyên tâm làm việc.

Vậy bước đầu tiên để làm được như vậy là gì? Hãy tin tưởng rằng chúng ta có sức mạnh để cải thiện mọi thứ và đạt được kết quả như mong muốn. Chúng ta ai cũng biện hộ, không vì lý do này thì cũng vì lý do khác, nhưng lý do nào thì cũng thế. Vấn đề là chúng ta phải lựa chọn - đúng, bạn có quyền lựa chọn - xem mình có chịu trách nhiệm 100% với tất cả những gì xảy ra hoặc không xảy ra với mình hay không. Nói tóm lại, BẠN phải quyết định cho chính bản thân mình.

Có rất nhiều người tròn xoe mắt khi nghe đến từ "trách nhiệm". Họ bảo "Ừ, ừ, ừ... tôi biết rồi!" (Và đúng vậy, chúng tôi cũng từng là một trong số "những người đó"). Nhưng bạn cũng biết đấy, có một sự khác biệt rất lớn giữa "biết" và "làm"!

1.5. Trò đổ lỗi và than vãn

Tất cả những lời đổ lỗi chỉ làm phí thời gian. Cho dù người khác có lỗi ra sao hay bất kể bạn đổ lỗi cho họ thế nào đi nữa, thì việc đó cũng chẳng làm bạn thay đổi.

- **Wayne Dyer**, Nhà diễn thuyết, tác giả best seller

Câu hỏi: Hai việc dễ nhất mà bạn có thể làm khi nhận được kết quả không như mong đợi là gì?

Trả lời:

1. Đổ lỗi cho ai đó hoặc thứ gì đó

2. Than vãn

Tại sao chúng tôi biết như vậy? Bởi vì chúng tôi đều từng mắc phải những sai lầm này. Chắc bạn cũng tự nhận thấy mình dễ sa đà vào hai thái độ đó đến thế nào. Cả hai đều rất dễ làm, nhưng buồn thay chúng lại không phải là việc làm đúng, mà giống như hai chiếc bẫy giương ra để tóm chặt tay chân chúng ta.

Hãy xem xét cạm bẫy thứ nhất: đổ lỗi

Blair, 22 tuổi (Thành phố Salt Lake): Tôi muốn đạt điểm cao; tôi muốn trở thành cầu thủ xuất sắc nhất trong đội bóng chuyên, tôi muốn có một thân hình cân đối và khỏe mạnh... nhưng dường như như thế vẫn chưa đủ.

Ý định của tôi là tốt, nhưng để đạt được tất cả những điều đó thì khó hơn tôi tưởng. Khi không được điểm tốt hay chơi tệ trong một trận bóng chuyền, tôi thường lập tức tìm ra một lỗi nào đó của người khác. Tôi không chấp nhận là mình sai.

Tôi trách thầy cô dạy không giỏi. Tôi trách bạn bè không chơi hết mình. Tôi đổ lỗi do bài vở quá nhiều khiến tôi không có thời gian tập thể dục. Việc này khiến cho tôi cảm thấy nhẹ nhõm được một lúc, bởi vì đằng nào thì "đó cũng đâu phải lỗi của mình". Tôi thấy mình chẳng có lỗi gì cả... và đó chính là vấn đề tôi phải đối mặt.

Đổ lỗi dần trở thành thói quen của tôi từ khi nào không biết. Lúc đó tôi vẫn chưa nhận ra, nhưng nó đã khiến tôi trở thành một người rất giỏi phàn nàn. Cuối cùng cũng có người đánh thức tôi. Anh ta nói: "Cậu sẽ làm gì để thay đổi tình thế?". Tôi đáp ngay: "Tôi chẳng làm gì được cả. Đó là những việc ngoài tầm kiểm soát của tôi". Nhưng bạn tôi đặt một câu hỏi làm tôi choáng váng: "Thế ra cậu cho rằng người khác kiểm soát cuộc đời, thành quả và hạnh phúc của cậu à?".

Ài chà! Tôi đã rất bất ngờ. Tôi chưa hề nghĩ như thế trước đây. Lúc ấy tôi mới nhận ra rằng lý do tôi không bao giờ đạt được mục tiêu của mình chính là vì tôi cứ để thế giới bước qua tôi. Tôi cũng nhận ra rằng mình có khả năng thay đổi mọi thứ. Bây giờ tôi 22 tuổi, và tôi đã đạt được nhiều mục tiêu mình đề ra hơn cả 21 năm đã qua của cuộc đời tôi cộng lại. Đối với tôi, việc chịu trách nhiệm có đủ sức mạnh để làm thay đổi cả cuộc đời.

Lời khuyên: Thay vì chỉ ngón tay vào người khác, hãy dùng nó để tìm ra một giải pháp mới.

Bây giờ hãy xét đến cạm bẫy thứ hai: than vãn

Thường thì người ta hay than vãn về những việc mà thực ra họ hoàn toàn có thể tác động đến. Chẳng ai than phiền về thứ mà mình không thể can thiệp cả. Bạn có thấy ai than phiền về lực hút trái đất bao giờ chưa? Làm gì có!

Đây là một sự thật trần trụi: Những tình huống mà chúng ta than phiền thường là những thứ mà ta có khả năng thay đổi - nhưng chúng ta đã chọn cách ngồi thừ ra đấy và kêu ca! Chúng ta ai cũng có thể học chăm chỉ hơn, ăn uống lành mạnh hơn, đổi lớp, tập thể dục thường xuyên hơn, thực hành lâu hơn, chọn bạn tốt hơn và tiếp nhận nhiều thông tin hơn. Chúng ta hoàn toàn có khả năng làm những việc đó.

Bây giờ hẳn bạn sẽ nghĩ rằng: "Này Kent và Jack, nếu việc đó đơn giản như vậy thì tại sao nhiều người lại không có được những gì mình muốn?". Câu hỏi rất hay! Vấn đề là ngoài việc đòi hỏi bạn phải thay đổi, chúng cũng cần bạn dám mạo hiểm nữa. Với hầu hết mọi người, nguy cơ mất bạn bè, cô đơn một mình, bị người khác chỉ trích còn đáng sợ hơn việc cứ ngồi một chỗ "để mặc cho con tào xoay vãn".

Chịu trách nhiệm cho cuộc đời mình và dám thay đổi đồng nghĩa với việc chúng ta chấp nhận nguy cơ thất bại, bị chỉ trích, và sai lầm - những nỗi lo sợ vẫn thường khiến ta chùn bước. Và vì sợ hãi những cảm giác đó, nhiều người đã chọn cách cứ ngồi một chỗ, đổ lỗi cho người khác và than vãn. Tuy nhiên, tất cả những người thành công mà chúng tôi gặp gỡ đều tin rằng chúng ta có hai lựa chọn trong tình huống này:

1. Chấp nhận việc dậm chân tại chỗ và không than vãn nữa.
2. Đối mặt với thách thức và quyết định mạo hiểm để tạo ra một cuộc sống như ý bạn muốn.

Để bước từ nơi bạn đang đứng đến nơi bạn muốn đến, bạn phải chấp nhận mạo hiểm. Đó là một phần của cuộc sống.

Nếu bạn không chấp nhận nguy cơ thì có nghĩa là bạn có nguy cơ không đạt được gì cả.

1.6 Sức mạnh của bạn

Hầu hết mọi người đều nháy nhót quanh sự thật và không chịu chấp nhận rằng họ chính là nguyên nhân quyết định chất lượng cuộc sống của chính mình. Nếu muốn làm người chiến thắng, bạn phải nhận thức được sự thật - bạn chính là người hành động, suy nghĩ, cảm nhận và quyết định những điều đã dẫn bạn đến vị trí như hiện nay. Và hơn nữa:

Nếu bạn là người tự đưa mình đến vị trí như hiện nay, thì bạn cũng chính là người có thể đưa bạn đến nơi bạn muốn.

Bạn có thể thay đổi tất cả mọi thứ chỉ bằng cách hành động hay suy nghĩ khác đi. Chỉ đơn giản vậy thôi. Bắt đầu bằng việc điền vào chỗ trống trong câu sau: "Để thay đổi cuộc đời, trước tiên mình phải thay đổi".

1.7 Quy luật của muôn đời

Nếu hiểu được quy luật này của cuộc đời, bạn sẽ có khả năng kiểm soát hoàn toàn số phận của mình:

$$S + P = K$$

Đừng lo, đây không phải là công thức toán học gì đâu. Cái này đơn giản hơn nhiều! Nó có nghĩa là:

$$\text{SỰ KIỆN} + \text{PHẢN ỨNG} = \text{KẾT QUẢ}$$

Xét về cơ bản thì công thức này có nghĩa là: mọi kết quả trong cuộc đời (cho dù là thành công hay thất bại, khỏe mạnh hay bệnh tật, vui vẻ hay buồn đau) đều xuất phát từ việc ta phản ứng thế nào với một (hay nhiều) sự kiện xảy ra trước đó trong cuộc đời mình.

Nếu bạn không thích thú lắm với kết quả hiện tại, bạn có hai lựa chọn:

1. Đổ thừa cho Sự kiện đã làm bạn có Kết quả không tốt. Hay nói cách khác, bạn có thể đổ lỗi cho bố mẹ, thầy cô, bạn bè, đồng đội, tuổi thơ, thời tiết, sự phân biệt chủng tộc, thiếu người ủng hộ, vân vân và vân vân. Nhưng cái trò đổ lỗi đó thì có ích lợi gì nào? Chắc chắn là cũng có những yếu tố như thế ảnh hưởng đến bạn thật đấy, nhưng nếu chúng là những yếu tố mang tính quyết định thì làm gì có ai trên đời này thành công!

Này nhé, bạn thử nghĩ xem: Nếu có thái độ như trên thì Michael Jordan chắc chẳng bao giờ có thể chơi được trong giải NBA. Helen Keller chắc chẳng là nguồn động lực cho hàng triệu người như thế. Martin Luther King Jr. chắc chẳng có sức ảnh hưởng đến cả quốc gia như thế. Oprah Winfrey chắc chẳng chủ trì một chương trình nói chuyện hàng đầu thế giới như thế. Bill Gates chắc chẳng lập nên Microsoft. Bạn còn cần thêm những ví dụ khác không? Danh sách vẫn còn dài...

Có rất nhiều người đã vượt qua được những cái gọi là "yếu tố giới hạn"- vì vậy không lý nào chúng lại trở thành yếu tố giới hạn của bạn. Sự thật là không phải những tình thế khách quan hay người nào khác ngăn cản chúng ta - mà đó chính là chúng ta! Chúng ta tự ngăn cản bản thân mình. Chúng ta suy nghĩ trong giới hạn, biện minh cho những hành vi tự hủy hoại bản thân mình, bỏ ngoài tai những lời góp ý có ích, tốn thời gian cho việc đồn đại linh tinh, ăn những thứ chẳng tốt lành gì, không tập thể dục, tiêu tiền nhiều hơn mức mình kiếm ra, không lên kế hoạch cho tương lai, không dám chấp nhận rủi ro, né tránh sự thật - và rồi sau đó tự

hỏi sao đời ta lại thế này, thế kia...

Bạn thấy đấy, lựa chọn này chẳng giúp ích gì cho bạn cả.

2. Bạn thay đổi Phản ứng (thay vì Sự kiện) cho đến khi nào có Kết quả như ý. Đây chính là lựa chọn có thể tạo ra sự giàu sang, cơ hội, tự do, và nhiều hơn thế nữa. Bất cứ lúc nào ta cũng có thể thay đổi cách suy nghĩ, cách nhìn nhận bản thân và cách ta hành xử - đó chính là sức mạnh CỦA BẠN. Và đó chính là những gì ta cần để kiểm soát tình thế.

Rốt cuộc, việc gì xảy đến với ta không quan trọng, quan trọng là ta phản ứng như thế nào với những gì xảy ra. Và phản ứng thế nào là hoàn toàn tùy thuộc vào bản thân ta.

1.8 Phản ứng bằng hành động

Kent: Hôm đó là thứ ba và cũng là ngày đầu năm học. Hiệu trưởng thông báo qua loa phóng thanh: "Hôm nay, giữa tiết đầu, khối lớp mới vào sẽ có một bài kiểm tra đột xuất. Các em hãy tập trung trước nhà thể thao".

Ngay sau thông báo đó, tôi nghe xung quanh rên rỉ những tiếng thở dài, những lời than vãn. Tôi công nhận... là chính tôi cũng không lấy làm thích thú gì với thông báo về bài kiểm tra này. Khi đi đến nhà thể thao và xếp hàng, tôi thấy những học sinh khác đang than phiền và cãi nhau âm ỉ.

"Thật không tin được mình lại phải làm kiểm tra thế này!" "Thật là phí thời gian!"

"Tớ rất chắc rồi."

"Tớ cũng vậy."

Rồi tôi thấy có một nhóm 3 - 4 học sinh có vẻ không mấy quan tâm đến bài kiểm tra đột xuất. Họ đang cười nói với nhau khiến tôi cảm thấy thắc mắc. Tôi tiến lại chỗ họ để nghe xem họ đang nói gì.

"Cậu nghĩ bài kiểm tra sẽ ra đề gì?", một cô bé hỏi. Bạn cô đáp: "Nếu là trắc nghiệm thì tớ chẳng lo". "Ừ, tớ cũng chẳng lo. Tớ làm hết bài tập rồi. Với lại bây giờ mình cũng đâu biết sẽ ra đề gì nên chuẩn bị làm sao được, thế nên lo làm gì, phải không?", cô bạn cười.

Rồi tôi nhìn thấy một cậu vừa nghe iPod vừa đọc sách. Tôi nhớ lúc đó mình đã thầm nghĩ: "Hmmm, nếu bài kiểm tra thực sự là yếu tố quyết định cảm xúc thì mọi người đều phải ủ rũ cả chứ?". Nhưng không phải ai cũng như thế. Việc này còn tùy thuộc vào một thứ khác, đó là: cách phản ứng của mỗi người.

Chính cách phản ứng của từng cá nhân đối với bài kiểm tra đã cho mỗi người một kết quả khác nhau. Chính thái độ và hành động tạo nên những trải nghiệm khác biệt cho từng người.

1.9 Chú ý... Sự thật chính là câu trả lời

Cách dễ nhất và nhanh nhất để biết một việc gì đó có hiệu quả hay không là chú ý đến kết quả mà ta đang có. Chúng ta đang có điểm tốt hay không? Vui hay buồn? Có đạt được những gì mình mong muốn hay không?

Kent: Tôi nhớ một người thầy của tôi đã nói: "Kết quả không biết nói dối", khi tôi cố giải thích vì sao tôi làm bài không tốt. Tôi cảm thấy mình bị xúc phạm. Tôi phải mất khá lâu mới "tiêu hóa" được câu nói này; nhưng càng suy nghĩ tôi càng thấy nó đúng.

Thực tế là không ai thích nhìn thấy những kết quả chẳng đáng tự hào của bản thân. Nhưng nếu chúng ta có đủ dũng khí để đối diện sự thật, chúng ta có thể thấy những gì mình cần thấy và rồi thay đổi những điều cần thiết, bởi vì... bản thân sự thật nói lên rất nhiều điều.

Trong thực tế, chúng ta vẫn thường nhận được những tín hiệu cảnh báo dưới dạng những "tín hiệu" khác nhau như nhận xét của người khác, bản năng hay trực giác. Những cảnh báo này cho chúng ta thời gian để tránh đi những kết quả không mong đợi. Càng giỏi nhận ra những dấu hiệu này và phản ứng mau lẹ bao nhiêu thì chúng ta càng có khả năng kiểm soát và giảm thiểu những khó khăn.

Một vài dấu hiệu cảnh báo bên ngoài có thể là:

Bố mẹ cảnh báo

Bạn bè nhắc nhở

Bạn liên tục nhận được kết quả không mong đợi

Một vài tín hiệu bên trong có thể là:

Cảm giác bốn chồn trong lòng

Có một tiếng nói bên trong bạn nói rằng: "Có điều gì đó không ổn". (Cái này còn gọi là trực giác. Nó chỉ ở đó nếu bạn chịu lắng nghe.)

Những tín hiệu đó cho ta thời gian để thay đổi phản ứng của mình trong công thức $S + P = K$. Tuy nhiên, quá nhiều người lại hay bỏ qua những tín hiệu này, bởi nếu chú ý đến chúng có nghĩa là họ sẽ phải làm gì đó để thay đổi. Nhưng bạn hãy nhớ rằng, giả vờ không nhận ra những cảnh báo này chỉ càng khuyến khích thảm họa kéo đến trong tương lai. S ồm hay muộn gì bạn cũng sẽ phải đối mặt với kết quả hành động của mình. Cho nên, tốt nhất là bạn nên đối mặt với nó trước khi mọi chuyện trở nên tồi tệ hơn.

Mặt khác, bạn cũng sẽ nhận được những tín hiệu báo cho bạn biết rằng bạn đang đi đúng hướng. Chúng ta sẽ nói về điều này sau.

1.10 Sống là phải vui, đúng không?

Sống là phải vui, đúng không nào? Vậy sao chúng ta phải tốn thời gian đối mặt với những vấn đề mà mình có thể tránh được?

Những người thành công không bao giờ ngồi chờ tai họa ập đến. Thay vào đó, họ luôn phản ứng nhanh và dứt khoát trước những tín hiệu và sự kiện, ngay khi nó vừa xuất hiện. Kết quả là cuộc sống của họ sẽ trở nên dễ dàng và vui vẻ hơn nhiều. Những câu nói cũ rích kiểu như "Tôi là kẻ thất bại" hay "Chẳng có việc gì xuôi chèo mát mái với tôi cả" sẽ dần trở thành "Tôi cảm thấy thật tuyệt vời", "Tôi đang kiểm soát được mọi chuyện" và "Tôi có thể khiến điều đó xảy ra".

Khi chúng ta tự nói với bản thân mình những lời tích cực, sự tự tin và ý thức về bản thân nơi ta cũng sẽ lớn lên. Và khi điều đó xảy ra, một thế giới hoàn toàn mới với những khả năng mới sẽ xuất hiện. Để thành công hơn, tất cả những gì ta cần làm là hành động sao cho bản thân mình tự tạo ra được những gì mình muốn. Chỉ vậy thôi. Rất đơn giản.

Câu hỏi: Năm điều mà ngày nào bạn cũng nói với bản thân mình là gì?

Có lẽ bạn phải suy nghĩ kỹ trước khi trả lời câu hỏi này vì chúng ta thường ít khi nhận ra những gì mình nói với bản thân. Nhưng chịu trách nhiệm hoàn toàn về cuộc đời mình có nghĩa là chúng ta phải kiểm soát được suy nghĩ của mình, bởi vì suy nghĩ ảnh hưởng đến tất cả những gì ta làm! Những câu mà bạn luôn thầm

nhủ với bản thân có thể mang tính tích cực hay tiêu cực. Chẳng hạn như những ví dụ sau:

Tích cực:

"Mình có thể làm việc này."

"Mình đủ khả năng."

"Mình có thể khiến nó xảy ra."

"Mình kiểm soát được tình hình."

Tiêu cực:

"Mình không đủ giỏi."

"Ôi, chẳng lẽ nào thì khả năng mình cũng chỉ tới đó."

"Sao lại là mình cơ chứ?"

"Mình không đủ trình độ."

Vậy bạn hay nói gì với mình hằng ngày? Hãy viết 5 câu bạn thường tự nhủ vào nhật ký hoặc một tờ giấy trắng và sau đó nhìn lại, xem chúng mang tính tích cực hay tiêu cực? Hay là cả hai? Bạn nghĩ những câu đó ảnh hưởng thế nào tới hành động của bạn?

Bây giờ hãy nhìn vào 5 điều đó và gạch bỏ đi những điều nào bạn không muốn mình nói nữa rồi bổ sung bằng những câu nói hướng tới kết quả tốt đẹp. Việc này sẽ giúp não bạn xóa bỏ đi những câu tự thoại tiêu cực và ghi nhận những định hướng tích cực.

Những điều tiêu cực bạn lặp đi lặp lại hằng ngày chỉ biết làm mỗi một việc là ngự trong đầu bạn rồi gặm nhấm hết tiềm năng của bạn mà thôi. Nhưng cứ tưởng tượng xem chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn làm ngược lại, khi bạn nuôi dưỡng đầu óc mình bằng những thông tin tích cực? Cho dù lúc đầu ta không tin những gì ta tự nói với bản thân, nhưng dần dần não ta sẽ chấp nhận và biến nó thành sự thật. Vì thế, việc nói những câu mang tính xây dựng với bản thân là rất quan trọng.

Lời khuyên: Hãy để danh sách này bên đầu giường hay dán nó lên gương trong nhà tắm. Cách này sẽ giúp bạn ghi nhớ những câu nói ấy mỗi ngày.

1.11 Đơn giản chưa chắc là dễ dàng

Cho dù nguyên tắc thành công đầu tiên này rất đơn giản, nhưng chưa chắc là nó dễ dàng thực hiện. Cũng như nói chuyện với bạn bè là một việc làm đơn giản, nhưng khi bạn bị quăng lên sân khấu và buộc phải trình bày cả một bài diễn văn trước đám đông khán giả thì thật không dễ dàng gì. Chịu trách nhiệm hoàn toàn đòi hỏi bạn phải có ý thức, sống hết mình và sẵn sàng trải nghiệm, chấp nhận mạo hiểm. Bạn phải chú tâm đến những gì mình đang làm và kết quả nhận được.

Lời khuyên: Hãy hỏi bản thân, gia đình, bạn bè, thầy cô và huấn luyện viên để xin góp ý. Có lẽ lúc đầu bạn sẽ ngại, nhưng họ có thể giúp bạn bằng cách chỉ ra những thói quen hay hành động chưa tốt mà bạn không tự ý thức được ở bản thân mình.

Một số câu bạn có thể hỏi đó là:

Những gì mình đang làm có hiệu quả không?

Mình có thể làm tốt hơn không?

Có việc gì mình nên ngừng làm không?

Bạn thấy mình có hạn chế gì?

Đừng ngại hỏi. Rất nhiều người không dám làm việc này vì họ sợ những gì sẽ phải nghe. Nhưng chẳng có gì đáng sợ cả. Sự thật là sự thật. Bạn thừa biết sự thật còn hơn là cứ trốn tránh nó mãi. Và một khi bạn biết mình thiếu thứ gì, bạn sẽ biết mình cần phải làm gì để cải thiện tình hình. Bạn không thể cải thiện cuộc sống, điểm số, khả năng thể thao, hay tình bạn của mình mà không cần một lời góp ý nào.

Cuộc sống luôn cho bạn những lời góp ý nếu bạn biết để tâm tìm kiếm và chú ý lắng nghe. Thỉnh thoảng bạn cũng nên chậm bước lại để quan sát cuộc sống của mình và những người xung quanh. Bạn có vui vẻ không? Mọi người có vui vẻ không? Cuộc sống của bạn có cân bằng, ngăn nắp, thú vị và hạnh phúc không? Điểm số của bạn có tốt hết mức có thể chưa? Bạn có khỏe mạnh và cân đối không? Bạn có được kết quả mình mong muốn chưa?

Hãy nhớ cách duy nhất để thay đổi kết quả là thay đổi thái độ. Và bạn phải bắt đầu bằng cách đối diện thực tế - và thực tế đó đến từ những sự thật. Nếu bạn đường hoàng đối diện sự thật và nhanh chóng thay đổi, thành công sẽ đến với bạn bằng rất nhiều con đường.

1.12 Thử thách

Cuốn sách này có rất nhiều Nguyên tắc Thành công đã được chứng minh cũng như những kỹ năng mà bạn có thể thực hành ngay lập tức.

Bạn sẽ chẳng bao giờ biết được những nguyên tắc này có đúng hay không nếu bạn không thử. Và vấn đề chính là: Không ai có thể làm điều này thay bạn được. Tất cả đều tùy thuộc vào bạn... Nếu bạn muốn có tất cả mọi thứ tốt đẹp trong cuộc sống thì bao giờ bạn cũng phải bắt đầu bằng việc tự chịu trách nhiệm cho cuộc sống của mình. Liệu bạn có dám đối diện với thử thách? Chúng tôi mong là bạn có thể!

Nguyên tắc 2

TIN RẰNG MỌI SỰ ĐỀU CÓ THỂ

Hãy tin vào bản thân!

Hãy có niềm tin với năng lực của mình! Nếu không có một sự tự tin dù khiêm tốn nhưng lại có cơ sở vững chắc vào sức mạnh của mình thì bạn sẽ không thể nào thành công hay hạnh phúc được.

-Norman Vincent Peale, nhà diễn thuyết, tác giả Best Seller

Tất cả những ai thành đạt về một lĩnh vực nào đó chắc chắn trước hết phải tự tin vào bản thân mình. Nếu không, hà cớ gì họ phải mất công đối mặt thử thách, theo đuổi ước mơ, nỗ lực tối đa cho con đường của mình? Nếu bạn thực sự không tin rằng bạn có thể đọc nổi một cuốn sách, thì bạn có tới thư viện để tìm nó không? Bạn có chọn cuốn sách này không? Có lẽ là không. Việc này nói lên điều gì?

Nó cho thấy niềm tin luôn đi trước hành động của ta - và đặc biệt hơn, chính niềm tin về bản thân và khả năng của ta có tác động mạnh mẽ nhất. Nếu bạn muốn tạo dựng một cuộc sống đáng mơ ước thì trước tiên bạn phải tin rằng mình có khả năng làm được điều đó.

Napoleon Hill từng được Andrew Carnegie (được mệnh danh "ông vua thép", người giàu nhất thế giới vào thời của mình) thuê về để nghiên cứu về sự thành công. Và kết quả nghiên cứu của ông đã dẫn đến sự ra đời của quyển sách Think and Grow Rich (Cách nghĩ để thành công), mà cho đến bây giờ vẫn là sách bán chạy nhất mọi thời đại. Một trong những điều có sức mạnh lớn lao nhất mà Napoleon đã khám phá ra chính là - bạn đoán xem - sức mạnh của niềm tin.

Những gì tâm trí có thể hình dung ra và tin tưởng, chúng ta đều có thể đạt được.

- Napoleon Hill

2.1 Tin tưởng là một lựa chọn

Có thể là điều bất ngờ lớn đối với một số người, nhưng đây là sự thật: tự tin vào bản thân cũng là một thái độ - một sự lựa chọn. Đó là một cách suy nghĩ do chúng ta hình thành dần dần sau một thời gian dài.

Nếu bạn có sự ủng hộ tích cực của bố mẹ, thầy cô, bạn bè, thì sẽ tốt hơn; nhưng điều đó không phải là yếu tố quyết định về lâu dài đến mức độ tự tin của bạn. Hãy nhớ rằng chẳng ích gì khi đổ lỗi cho người khác về việc ngày hôm nay bạn thế nào. Chính bạn phải chịu trách nhiệm về bản thân mình và những điều mà mình tin tưởng.

Trong số cả trăm người rất thành công mà chúng tôi đã phỏng vấn để viết sách, gần như ai cũng nói rằng: "Tôi chẳng phải là người tài năng nhất trên đời, nhưng tôi đã chọn cách tin rằng mọi thứ đều có thể. Tôi được như ngày hôm nay là nhờ học hỏi, thực hành và làm việc chăm chỉ hơn những người khác".

S tephen J. Cannell đã thi rớt lớp một, lớp bốn và lớp mười. Ông không đọc hiểu nhanh như những bạn học khác của mình. Với mỗi một bài thi, ông luôn bỏ ra 5 giờ đồng hồ để học ôn thi cùng mẹ nhưng rớt cuộc vẫn thi rớt. Cuối cùng S tephen đành đi đến kết luận, ấy là ông không được thông minh.

"Nhưng tôi chỉ đơn giản là đã quyết định quên điều đó đi", ông nói. "Tôi không nghĩ đến chuyện đó nữa. Thay vào đó, tôi tập trung tất cả sức lực của mình vào lĩnh vực mà tôi giỏi, đó là môn bóng bầu dục. Nếu không nhờ bóng bầu dục, lĩnh vực mà tôi rất khá, thì không biết bây giờ tôi đã ra sao. Tôi đã có thể khẳng định được mình trong lĩnh vực thể thao."

Lựa chọn tin vào điều gì là hoàn toàn tùy thuộc vào bạn.

Thể thao đã dạy cho ông một điều rằng nếu dồn sức vào một việc gì đó, ông sẽ có thể trở nên xuất sắc. S au này ông cũng giữ vững niềm tin như thế và thành công ở những lĩnh vực khác trong cuộc sống. Kỳ lạ là ông lại trở thành một nhà biên kịch cho đài truyền

hình. Cuối cùng ông còn mở một studio riêng và tự sáng tạo, sản xuất, và viết hơn 350 kịch bản cho 38 chương trình truyền hình khác nhau. Chẳng mấy chốc ông đã có hơn 2.000 người làm việc cho mình! Và sau khi bán studio đi, ông lại tiếp tục trở thành nhà văn có 11 tiểu thuyết bán chạy nhất! Đó là những thành quả không hề tệ chút nào đối với người được cho là kém thông minh. Câu chuyện của ông đã cho ta thấy:

Stephen là một ví dụ điển hình cho việc đòi cho bạn thứ gì không quan trọng, quan trọng là bạn phản ứng với những thứ đó như thế nào. Ông đã chọn cách sống bằng những niềm tin giúp ông xây dựng sự tự tin cho bản thân.

2.2 Bạn sẽ gạt hái được những thành quả mình đã đoán trước

Để đạt được những thành quả tốt nhất, chúng ta không chỉ hành động mà còn phải tưởng tượng, không chỉ lên kế hoạch mà còn phải tin tưởng nữa.

- Anatole France, Nhà văn Pháp

Các nhà khoa học trước đây từng cho rằng não con người được cấu tạo để phản ứng với những thông tin tiếp nhận từ thế giới bên ngoài. Thế nhưng ngày nay người ta đã biết rằng não người cũng phản ứng với những gì nó cho là sẽ xảy ra tiếp theo đó.

Ví dụ: Vài năm trước, một số bác sĩ ở Texas đã nghiên cứu về tác dụng của việc phẫu thuật đầu gối. Cụ thể là họ so sánh 3 cuộc phẫu thuật sau: (1) tháo khớp gối, (2) làm sạch khớp gối, và (3) không đụng gì đến khớp gối cả.

Trong ca phẫu thuật "không đụng gì đến", bác sĩ sau khi gây mê cho bệnh nhân, họ rạch ba đường như thể chuẩn bị đưa các dụng cụ phẫu thuật vào và giả vờ phẫu thuật. Hai năm sau cuộc giải phẫu, những bệnh nhân đã thực hiện cuộc "phẫu thuật giả" đó cũng có những biểu hiện giảm đau nhức như những bệnh nhân thực sự được phẫu thuật. Não của họ cho rằng "cuộc giải phẫu" sẽ làm cho đầu gối mình khá hơn và quả thực là đúng như thế - cho dù thực ra chẳng ai làm gì đầu gối của họ cả. Thật đáng kinh ngạc!

Vậy tại sao não người lại phản ứng như thế? (Cảnh báo: đoạn tiếp theo mà bạn đọc sẽ gồm toàn những từ "đao to búa lớn!" thôi đấy). Những nhà tâm lý học đã nghiên cứu về "thuyết mong đợi" này giải thích rằng đó là vì chúng ta luôn trong tình trạng mong đợi

một số điều cụ thể nào đó sẽ xảy ra trong suốt cuộc đời mình. Hãy nghĩ xem. Ngày qua ngày, não ta đã thực sự học được cách trông đợi điều gì sẽ xảy đến - cho dù nó có thực sự xảy ra hay không. Và vì não đã trông đợi rằng sự việc đó sẽ xảy ra theo một cách cụ thể như thế, nên thường chúng ta sẽ gặp đúng những điều mình đã đoán trước.

Brianna, 17 tuổi (Jackson Hole, WY): Ngay từ khi 12 tuổi, tôi đã luôn gặp rất nhiều khó khăn với môn toán. Mọi việc cứ ngày càng tệ hơn. Tôi ghét đến trường, ghét các bài tập về nhà. Cuối cùng tôi tin rằng mình không có khả năng làm việc với các con số.

Mỗi khi đến trường, tôi luôn nghĩ rằng mình sẽ căng thẳng và phải vật lộn với môn toán - và chẳng nghĩ ngờ gì nữa, mọi chuyện diễn ra đúng như thế. Trí óc tôi luôn tìm kiếm những dấu hiệu để củng cố cho điều mà tôi dự đoán. Nếu tôi cố hết sức tính một phép tính nào đó và ra kết quả sai, phản ứng đầu tiên của tôi luôn là: "Thấy chưa! Biết ngay là sẽ sai mà. Cho dù mình có cố thế nào thì vẫn chẳng bao giờ tính đúng được".

Năm nay tôi có một giáo viên dạy toán mới, người đã giúp tôi bình tĩnh sau cơn mê dài bằng một vài phương pháp rất hữu hiệu.

Lần đầu tiên tôi có chút tự tin với môn toán. Việc này khiến tôi nhận ra rằng trong năm năm vừa qua, điều mà thực ra tôi mong đợi chỉ làm cho tôi thể hiện mình kém hơn mà thôi, vì tôi đã thực sự tin rằng mình vô dụng. Tôi mừng vì bây giờ tôi đã nhận ra được điều này, vì từ đây về sau tôi đã biết nên trông chờ gì vào tương lai. Điều này rất đúng: chúng ta thường sẽ gặp phải những điều chúng ta nghĩ là sẽ gặp.

Chính vì vậy, việc mong chờ những điều tích cực xảy ra là rất quan trọng. Khi bạn thay thế những trông đợi tiêu cực bằng những điều tích cực, não sẽ giúp bạn đạt thành những mong đợi đó. Thật tuyệt vời!

2.3 Tôi có thể!

"Tôi có thể làm điều đó!"

Đó có phải là sự thật không, hay chỉ là bạn tin như thế? Hãy xem xét điều này: Những gì mình tin tưởng sẽ trở thành sự thật. Chúng ta thường hay nói hoặc nghĩ rằng "Mình không thể!" mà

chưa suy nghĩ kỹ. Thực ra ta có khả năng làm nhiều điều hơn là chúng ta tưởng.

Nếu muốn thành công thì bạn phải dẹp bỏ câu "Tôi không thể!" hay những câu đại loại như:

"Ước gì mình có thể..."

"Phải chi mình..."

"Mình sẽ cố, nhưng..."

Những câu này sẽ lập tức tước hết sức mạnh của ta. Kết quả là ta sẽ bỏ qua cơ hội để trải nghiệm những điều mới mẻ, thử thách bản thân, và tự giới hạn mình.

Năm 1977, ở Tallahassee, Florida, Laura Schultz, lúc này đã 63 tuổi, đã nhấc bổng đuôi của một chiếc xe nặng 750 kg khi nó đè lên tay cháu trai mình. Ngay hôm trước đó bà còn nói đùa rằng bà chưa từng nâng thứ gì nặng hơn chục ký. Laura là một người phụ nữ nhỏ bé, trông bà đúng là không nâng nổi thứ gì nặng hơn một bao thức ăn cho mèo thật.

Tiến sĩ Charles Garfield muốn phỏng vấn bà sau khi đọc mẩu tin về bà trên báo. Đầu tiên Laura từ chối không nói gì về "sự kiện" đó. Nhưng sau khi kiên trì thuyết phục, Charles cuối cùng cũng đã được bà đồng ý cho phỏng vấn. Bà Laura nói rằng bà không muốn nói về "sự kiện" đó bởi vì nó đã thách thức niềm tin của bà về những gì bà có thể và không thể làm trong đời. Bà nói:

"Nếu tôi có thể làm điều này khi tôi nghĩ mình không thể, vậy thì cả cuộc đời tôi là thế nào đây? Có phải là tôi đã phí hoài chúng rồi không?".

Charles thuyết phục Laura rằng cuộc đời bà vẫn chưa chấm dứt và bây giờ bà vẫn còn có thể bắt đầu làm những gì mình muốn. Laura phát hiện ra rằng mình có một niềm đam mê vô cùng mãnh liệt đối với địa chất. Bà luôn ao ước được đến trường và học chuyên về địa chất học. Nhưng ngày trước gia đình bà rất nghèo và bố mẹ bà không thể lo hết cho cả hai chị em bà đi học được. Và thế là bà phải nhường cho em trai mình được tiếp tục theo đuổi con đường học vấn. Giờ đây ở tuổi 63, cùng với sự giúp đỡ của Charles, bà Laura đã trở lại trường và học về địa chất. Cuối cùng bà cũng có được bằng tốt nghiệp và sau đó bà đã đi dạy ở một trường cao đẳng của địa phương.

Bạn có muốn chờ đến 63 tuổi mới quyết định được rằng bạn có thể làm những gì bạn muốn - hay là bạn muốn bắt đầu ngay bây giờ? Đừng phí cả đời để tin rằng bạn không thể. Cứ làm đi!

2.4 *Bạn phải tin*

Nếu bạn tin bạn có thể, biết đâu bạn sẽ có thể. Nếu bạn tin rằng bạn không thể, chắc chắn bạn sẽ không thể. Niềm tin chính là công tắc đẩy bạn ra khỏi hệ phòng.

- **Denis Waitley**, Cố vấn của NASA, tác giả best seller

Tim Ferris chỉ mới 29 tuổi và những gì anh đạt được thật khiến người ta chóng mặt. Anh nói lý do khiến anh đạt được nhiều thứ như thế chính là nhờ niềm tin. Thực sự niềm tin vào khả năng của anh mạnh mẽ đến nỗi nó đã giúp anh đoạt chức vô địch quốc gia môn quyền cước S an S hou chỉ sáu tuần sau khi anh bắt đầu tiếp xúc với môn võ này. (Đúng, là sáu "tuần" chứ không phải sáu "năm" đâu đấy nhé!).

Là một người Mỹ chính gốc và là đội trưởng đội judo ở Princeton, Tim luôn mơ về một ngày mình giành được danh hiệu quốc gia. Anh tập luyện rất chăm chỉ và rất giỏi trong môn thể thao này. Nhưng những chấn thương kéo dài liên tục từ ngày này qua tháng nọ đã ngăn cản anh đến với ước mơ của mình. Vì thế khi một người bạn gọi cho Tim mời anh đến xem mình thi đấu trong giải vô địch quốc gia quyền cước Trung Hoa sáu tuần sau, Tim đã ngay lập tức quyết định tham gia. Là "tham gia" chứ không phải chỉ "xem".

Bởi vì Tim chưa từng tham gia một cuộc thi đấu đối kháng nào trước đây nên anh đã gọi cho Hội Boxing Hoa Kỳ và hỏi họ ở đâu có huấn luyện viên giỏi nhất. Anh đã phải lặn lội sang Trenton, New Jersey để học hỏi từ huấn luyện viên boxing từng đào tạo rất nhiều vận động viên đoạt huy chương vàng trong các kỳ thi. Mỗi ngày, sau 4 giờ đồng hồ bị đánh xiềng liềng trong vòng đấu, anh còn phải luyện tập thể lực trong phòng tạ. Để bù đắp cho việc thiếu kinh nghiệm, Huấn luyện viên của Tim tập trung vào sức mạnh của anh hơn là cải thiện những điểm yếu về kỹ thuật. Tim không chỉ muốn thi đấu, anh còn muốn chiến thắng!

Đến ngày thi đấu, Tim đã đánh bại 3 đối thủ được đánh giá cao trước khi tiến vào vòng chung kết. Khi anh dự đoán trước mình sẽ thắng trận chung kết, anh nhắm mắt lại và tưởng tượng ra cảnh

mình hạ đối thủ ngay vòng đầu (một nguyên tắc cũng rất hữu hiệu khác mà chúng ta sẽ bàn sau trong cuốn sách này). Tim đã tin tưởng. Và anh đã chiến thắng.

Sau này, anh nói với chúng tôi rằng mọi người thất bại hầu như không phải vì họ không đủ khả năng hay trình độ, mà đơn giản là vì họ không tin tưởng vào bản thân. Đừng bao giờ đánh giá thấp bản thân bằng cách nghi ngờ khả năng của mình. Tất cả thành công đều bắt đầu bằng niềm tin. Hãy bắt đầu tin rằng bạn có thể đạt được những mục tiêu nhỏ trong cuộc sống, và rồi dần dần bạn sẽ có đủ tự tin để vươn tới cả những ước mơ hoang đường nhất.

2.5 Tìm đội ngũ ủng hộ

Chỉ cần tin rằng mình sẽ thành công, rằng mình có thể trở thành bất cứ ai mà bạn mong muốn, và rồi bạn sẽ đạt được điều đó.

- **Oprah Winfrey**, Người dẫn chương trình truyền hình có số người xem cao nhất trong lịch sử.

Bạn biết rằng tin tưởng vào bản thân là một phần quan trọng đưa chúng ta đến thành công. Thế còn sự ủng hộ từ người khác thì sao? Chính là cách hoàn hảo để có thêm sự tự tin mà cố gắng hết mình và đạt được những điều mình muốn!

Khi chàng thanh niên 20 tuổi Ruben Gonzalez xuất hiện tại Trung tâm Huấn luyện Olympic U.S. ở Lake Placid, New York, anh có trong túi tấm danh thiếp của một doanh nhân ở Houston, người tin vào giấc mơ Olympic của Ruben. Ruben đến đây để học môn trượt băng bằng xe đơn, một môn thể thao mà cứ 10 người thì hết 9 đã bỏ cuộc ngay mùa đầu tiên. Hầu như ai cũng phải gãy vài cái xương trước khi "nhập cuộc" với cuộc đua có tốc độ 145km/giờ trên đường đua hẹp dài cả dặm làm bằng băng tuyết và xi măng này. Nhưng Ruben có ước mơ, sự đam mê và lời thề không bỏ cuộc, cùng với sự động viên của người bạn Craig tại quê nhà ở Houston.

Khi Ruben trở về phòng nghỉ sau ngày đầu tập luyện, anh gọi cho Craig:

- Craig, cái trò này thật kinh khủng! Hai bên sườn tớ đau buốt. Chắc là tớ gãy xương bàn chân rồi. Thế đấy. Chắc tớ quay lại với bóng đá thôi.

Craig ngắt lời:

- Ruben, ra đứng trước gương đi!

- Cái gì?

- Tớ nói cậu ra đứng trước gương đi!

Ruben đứng dậy, kéo dài dây điện thoại ra và đứng trước tấm gương cao bằng thân người anh.

- Giờ hãy nói lại theo tớ: "Cho dù tệ thế nào, và cho dù nó sẽ tệ thế nào đi chăng nữa, mình vẫn sẽ làm được!".

Ruben thấy mình như thằng ngốc đứng trước gương, và cái giọng yếu đuối suốt suốt của chính cậu đã phản lại nội dung câu nói: "Cho dù tệ thế nào, và cho dù nó sẽ tệ thế nào đi chăng nữa, mình vẫn sẽ làm được".

- Coi nào! Hãy nói cho đúng. Cậu là Ngài O lympic mà! Cậu nói thế suốt còn gì! Cậu có làm hay không đây?

Ruben bắt đầu nghiêm túc: "Cho dù tệ thế nào, và cho dù nó sẽ tệ thế nào đi chăng nữa, mình vẫn sẽ làm được!".

- Lại lần nữa!

Cùng từng chữ thốt ra, niềm tin của Ruben đã trở lại: "Cho dù tệ thế nào, và cho dù nó sẽ tệ thế nào đi chăng nữa, mình vẫn sẽ làm được!".

Rồi lại lần nữa, lại lần nữa và lại lần nữa...

Sau năm sáu lần lặp đi lặp lại như thế, Ruben nghĩ: "Ồ, làm thế này cảm thấy cũng hay. Mình bắt đầu đứng thẳng hơn một chút rồi!". Sau lần thứ 10 lặp lại câu nói ấy, Ruben nhẩy cõn lên và hét to: "Dù có bất cứ chuyện gì xảy ra cũng không quan trọng. Mình sẽ làm được. Mình có thể gãy cả hai chân. Nhưng xương rồi sẽ lành. Sau đó mình lại có thể trở lại, và mình sẽ làm được. Mình sẽ trở thành một vận động viên Olympic!".

Cho dù bạn mơ ước điều gì, hãy thử sử dụng cách thức thành công của Ruben - nó thật sự có hiệu quả. Hãy nhìn mình trong gương và tự hứa với mình rằng bạn sẽ làm được - cho dù phải trả giá thế nào. Ruben Gonzalez đã hứa với mình và lời hứa đó đã thay đổi cuộc đời anh. Anh đã tham gia đến ba kỳ O lympic Mùa Đông sau đó.

Lòng tự tin của bạn sẽ mạnh lên một cách kỳ diệu khi bạn đối diện trực tiếp với bản thân mình và tự nói với bản thân những gì mình sẽ làm. Sự thành thật và tự tin vào bản thân có thể giúp bạn nhận được sự ủng hộ của người khác. Để khơi dậy hết những tiềm năng của bản thân, nhiều khi ta cần sự động viên từ một người bạn hay huấn luyện viên. (Chúng ta sẽ nói về cách thực hiện điều này ở những chương sau.)

2.6 Nếu bạn tin, bạn sẽ có thể đạt được

Hãy có nhiều lòng tin! Mức độ thành công của bạn được quyết định bởi kích cỡ của niềm tin. Nếu chỉ nghĩ đến những mục tiêu nhỏ, rồi thì bạn sẽ chỉ đạt được những điều nhỏ nhoi. Nghĩ đến mục tiêu lớn, bạn sẽ đại thành công.

- David J. Schwartz, Nhà diễn thuyết, tác giả bestseller

Gần đây chúng tôi có phỏng vấn một người khá thú vị tên Chris Barrett(2). Chris chỉ mới 25 tuổi, nhưng thành công của cậu ấy đã bắt đầu từ thời thiếu niên. Barrett có nhiều thành quả đáng kinh ngạc: Cậu đã sản xuất được nhiều bộ phim độc lập, xuất hiện trong đoạn phim tài liệu đoạt giải thưởng, The Corporation, làm khách mời trên vô số chương trình truyền hình lớn, trở thành bạn thân của nhiều ngôi sao Hollywood, thậm chí cậu còn xoay sở để có được một tập đoàn chịu tài trợ chi phí học cao đẳng cho cậu! Nhưng chưa hết: Barrett còn kiếm được 100.000 đô-la bằng việc viết một cuốn sách mà cậu nói là "chẳng ai muốn đọc". Làm sao Barrett làm được điều đó? Bởi cậu tin rằng mình làm được. Chúng ta hãy nghe Chris kể lại câu chuyện của mình:

Hồi trung học, tôi có một đứa bạn thường được đi xem ca nhạc miễn phí; tôi hỏi cậu ấy làm thế nào để được như thế. Bạn tôi giải thích rằng đó là vì cậu ấy có ý tưởng trở thành một "nhà báo" tự phong.

Cách của cậu bạn tôi là: Cậu ấy nói sẽ viết bài cho một tờ báo hay tạp chí điện tử nào đó về một buổi ca nhạc mà cậu muốn xem, và rồi ngay sau đó cậu nhận được vé miễn phí từ những người quảng cáo cho buổi hòa nhạc, với hy vọng cậu sẽ viết bài cho nhóm nhạc đó. Vì vậy, thay vì nói: "Tôi không biết làm phóng viên âm nhạc như thế nào, nên thôi, chắc đành để dành tiền mua vé đi xem ca nhạc vậy", tôi đã nói: "Tôi muốn đi xem ca nhạc miễn phí và cậu bạn này vừa cho tôi thấy rằng chẳng có lý do gì tôi lại không làm được".

Ngày sau đó, tôi đã quyết định mình sẽ trở thành một phóng viên âm nhạc. Chẳng bao lâu sau tôi đã thấy mình gõ cửa phòng quản lý của các ban nhạc, phỏng vấn các nhóm nhạc như G. Love & Special Sauce, Weezer, và thậm chí cả Green Day. Cho tới lúc đó tôi chưa từng phỏng vấn một ngôi sao nhạc rock nào, hay viết bất kỳ cái gì cho báo tường. Nhưng tôi đã tìm thấy thứ mình muốn làm, đã lấy hết dũng khí và hành động. Khi làm rồi, tôi mới khám phá ra rằng mình thực sự thích công việc này. Hơn nữa, giờ đây tôi có thể tham gia bất cứ buổi hòa nhạc nào tôi muốn, và tham gia miễn phí!

Sau một thời gian, tôi quyết định sẽ viết một cuốn sách hướng dẫn để chia sẻ bí mật của mình về việc tôi được đi xem hòa nhạc miễn phí thế nào. Nhưng ngay khi tôi kể với người khác nghe về điều đó, ai cũng bảo: "Cậu không làm được đâu. Chẳng ai lại muốn đọc cái thứ ấy - chứ đừng nói là bỏ tiền ra để mua đọc! Cậu sẽ chỉ tốn thời gian vô ích mà thôi".

Tôi cảm thấy nhụt chí và bắt đầu nghi ngờ bản thân mình, nhưng một phần trong tôi vẫn biết rằng tôi có thể làm được nếu chuẩn bị đầy đủ và cố gắng hết mình. Nhưng lúc đó tôi đâu biết rằng đó chỉ mới là khởi đầu. Ngày càng có nhiều người nói với tôi những câu giống y như thế:

"Cậu không làm được đâu."

"Chẳng ai lại muốn đọc cái thứ ấy - chứ đừng nói là bỏ tiền ra để mua đọc."

"Cậu sẽ chỉ tốn thời gian vô ích mà thôi."

Nhưng từ lúc đó, mỗi khi tôi nghe thấy những lời như thế, tôi đều tự nói với mình " Dĩ nhiên là mình làm được. Những đứa bằng tuổi mình sẽ muốn đọc. Mình sẽ tự bỏ tiền ra làm!". Chẳng bao lâu sau, những lời nói tiêu cực đó chỉ làm tôi thêm quyết tâm viết cuốn sách của mình và khiến nó trở nên thành công. Cuối cùng tôi cũng hoàn thành cuốn sách, xuất bản, và tạo ra một website riêng. Thậm chí tôi còn bán sách của mình trên eBay!

Chỉ trong một thời gian ngắn, rất nhiều người đã mua cuốn sách của tôi. Thực ra là có tới hàng ngàn người từ nhiều nước khác nhau đặt hàng. Tôi cứ mong sau giờ học về nhà để trả lời mail đặt hàng. Lúc này tôi đã kiếm được hơn 100.000 đô-la từ cuốn sách mà rất nhiều người nói rằng "chẳng ai muốn đọc đâu".

Lý do duy nhất khiến tôi có thể làm được điều đó là vì tôi tin vào

bản thân mình và chọn nghe "đúng" khi ai cũng nói "sai".

2.7 Những người khác

Bạn phải tin vào bản thân khi không ai tin bạn.

Đó chính là yếu tố khiến bạn trở thành người chiến thắng.

- **Venus Williams** Vận động viên tennis chuyên nghiệp Huy chương vàng Olympic

Nếu điều kiện cần thiết để thành công là được người khác tin tưởng vào giấc mơ của mình, thì chắc hầu hết mọi người đã chẳng làm được điều gì cả! Bạn phải quyết định dựa trên những gì bạn muốn làm và đặt ra những mục tiêu mà mình hứng thú. Đừng quan tâm đến những gì người khác nghĩ về ước mơ của bạn. Điều quan trọng là bạn phải lắng nghe con tim của chính mình. Chúng tôi rất thích quy luật 18/40/60 của Tiến sĩ Daniel Amen:

Khi bạn 18 tuổi, bạn cứ luôn lo lắng về những gì người ta nghĩ về mình; khi bạn 40, bạn chẳng thêm quan tâm xem người khác nghĩ gì về mình; khi bạn 60, bạn nhận ra rằng thật ra người ta chẳng ai nghĩ tí gì về bạn cả.

Bất ngờ, bất ngờ chưa! Thường thì hầu như chẳng ai nghĩ tí gì về bạn cả đâu. Họ vốn đã quá bận rộn với cuộc sống của họ - và nếu họ nghĩ về bạn, có lẽ cũng chỉ là thắc mắc xem bạn nghĩ gì về họ mà thôi.

Hãy nghĩ về những lúc bạn tốn thời gian lo lắng về việc người khác nghĩ gì về ý kiến, mục tiêu, quần áo, đầu tóc, thân thể bạn. Chẳng phải sẽ tốt hơn nếu bạn dành những khoảng thời gian quý báu đó để nghĩ và làm những điều giúp bạn đạt được mục tiêu? Chắc chắn là như vậy.

Hãy tin vào bản thân và sống cuộc đời bạn đáng được hưởng. Đừng suy nghĩ sai lầm rằng bạn chỉ có một mình. Hãy dùng sức mạnh niềm tin để thay đổi cuộc sống.

Sự tự tin có thể lan truyền được. Bạn càng tin vào bản thân và khả năng mình bao nhiêu thì bạn càng nhận được sự ủng hộ và niềm tin từ mọi người chung quanh bấy nhiêu. Nếu bạn bè và gia đình

không ủng hộ bạn, hãy tìm đến giáo viên, huấn luyện viên, cha xứ, những người lãnh đạo cộng đồng - và đừng bỏ cuộc cho đến khi nào bạn tìm được sự ủng hộ. Sẽ luôn có một người nào đó ủng hộ bạn... nhiều khi chúng ta chỉ cần kiên nhẫn hơn một chút thôi. Chúng tôi biết bạn có thể làm những điều kỳ diệu, nhưng bây giờ đã tới lượt bạn tin như thế. Chỉ cần nhớ rằng có rất nhiều người ủng hộ - dù có thể hiện tại những người ấy vẫn chưa đến bên bạn...

Bạn muốn biết thêm về việc làm sao để nhận được sự ủng hộ từ người khác? Vậy thì hãy tiếp tục đọc. (Chúng tôi có dành cả một nguyên tắc riêng cho chủ đề này.)

Nếu một chàng trai Texas 20 tuổi có thể cầm xe trượt băng lên và trở thành vận động viên Olympic ... nếu một cụ bà 63 tuổi có thể nâng một chiếc xe 750 kg... nếu một học sinh bị mắc chứng đọc hiểu chậm có thể trở thành tác giả của những cuốn sách bán chạy nhất và là nhà sản xuất những chương trình truyền hình hàng đầu, vậy thì bạn cũng có thể đạt được bất cứ điều gì nếu bạn tin rằng mình có thể.

Bạn chẳng có gì để mất. Hãy tin vào bản thân và cứ cố gắng hết mình!

NHỮNG VIỆC CẦN LÀM

Hãy nhớ rằng tin vào bản thân là một thái độ và là một sự lựa chọn.

Tập trung vào những gì bạn mong đợi, chúng thường tạo ra những gì bạn sẽ trải nghiệm tiếp theo.

Luôn mong đợi những điều tốt đẹp nhất từ bản thân và cuộc sống.

Nhận thức rằng niềm tin còn mạnh mẽ hơn những khả năng tự nhiên. Thường thì kỹ năng chẳng giúp con người làm tốt nhất công việc của họ, mà chính là nhờ niềm tin rằng họ có thể làm được. Bạn hãy biến niềm tin đó thành hành động và tận lực cố gắng từng ngày.

Nhớ lời Napoleon Hill: "Những gì tâm trí có thể hình dung ra và tin tưởng, thì chúng ta đều có thể đạt được".

Không ngừng nhắc bản thân: "Cho dù tệ thế nào, và cho dù mọi

chuyện sẽ tệ thế nào đi chăng nữa, mình cũng sẽ làm được!".

Hãy nhớ rằng giới hạn duy nhất cho tiềm năng của bạn chính là giới hạn do bạn tự đặt ra.

Nguyên tắc 3

XÁC ĐỊNH ĐIỀU MÌNH MUỐN

Bước đầu tiên không thể thiếu để đạt được những gì bạn muốn đó là: Quyết định xem bạn muốn gì.

- Ben Stein, Diễn viên

Câu hỏi: Lý do lớn nhất khiến người ta không đạt được những điều mình muốn là gì?

Trả lời: Lý do đầu tiên là vì họ không biết mình thực sự muốn gì! Chúng ta đã không được dạy cách nhận ra mình muốn gì trong đời. Ngoài việc viết ra một danh sách những món quà muốn được tặng nhân dịp Giáng sinh, chúng ta thường ít khi - nếu không muốn nói là chưa bao giờ - xác định rõ được là mình muốn gì.

Bạn muốn đạt được những gì? Bạn muốn trải nghiệm điều gì? Bạn muốn gặp ai? Bạn muốn có thứ gì? Bạn muốn trở thành người như thế nào? Thành công thực ra là gì đối với bạn?... Đối với hầu hết chúng ta, những câu hỏi trên đều rất khó trả lời, đặc biệt nếu như bạn không thường suy nghĩ về chúng. Nhưng hãy chuẩn bị tinh thần để nghe tin tốt đây. Có một vài phương pháp rất hữu hiệu giúp bạn tìm ra được câu trả lời cho riêng mình đối với những vấn đề trên - và đúng, chúng tôi sẽ chia sẻ với bạn những phương pháp đó!

Hãy nghĩ thế này: Tưởng tượng chiếc xe mới của bạn có hệ thống định vị GPS (3) "chiến" nhất. Nó có thể dẫn bạn đến bất kỳ nơi nào bạn muốn - không có vấn đề gì! Nhưng món đồ công nghệ tinh vi đó liệu có ích lợi gì nếu bạn không thể nhập đích mình muốn đến vào? Nếu bạn không biết mình phải đi đâu thì cái máy ấy dù có hiện đại đến mấy thì cũng vô dụng mà thôi, có phải không? Bạn đã có sẵn cho riêng mình một bộ GPS bên trong não, cũng giống

như hệ thống trong xe hơi vậy, và bộ GPS đó cũng hoạt động y như thế. Bạn phải cho nó một đích đến! Cuộc hành trình của đời bạn (cũng giống như chuyến hành trình của xe hơi) tùy thuộc vào việc bạn xác định mình muốn gì và muốn đi đâu.

GPS trong não bạn thường xuyên chỉ cho bạn bước kế tiếp trên tuyến đường mà bạn đã vạch ra sẵn trước đó trong quá trình đi về đích. Một khi bạn đã xác định rõ và tập trung vào điểm đến của mình (những gì bạn muốn), những bước bạn cần đi tiếp theo sẽ tự nhiên hiện ra dọc đường. Một khi bạn biết rõ và tập trung vào nó, vấn đề làm sao (quá trình) cũng sẽ trở nên rõ ràng theo.

3.1 Hãy thực tế... với bản thân

Thôi đi! Cậu nghĩ sao vậy! Làm ơn, hãy thực tế một chút đi... cậu không làm được đâu!"

Kent: Bạn đã bao giờ nghe những câu như thế chưa? Jack và tôi thì chắc chắn là đã từng nghe rồi - rất nhiều lần! Tôi nhớ vài năm trước, sau sinh nhật lần thứ 17, tôi nói cho các bạn mình nghe rằng tôi chuẩn bị viết một cuốn sách. Tôi sẽ không bao giờ quên được phản ứng của họ lúc đó. Những lời ấy tôi vẫn còn nhớ rất rõ: "Cậu á? Ừ, phải rồi! Rồi cậu sẽ trở thành tổng thống luôn phải không?".

Trong mỗi con người chúng ta đều có một hạt giống "bản thân" mà đúng ra ta sẽ lớn lên và trở thành nó. Thế nhưng không may là hạt giống này có thể bị chôn vùi do phản ứng của bạn đối với bố mẹ, thầy cô, bạn bè, huấn luyện viên, hay những hình mẫu khác mà bạn gặp phải trong quá trình trưởng thành.

Nghĩ mà xem: Khi còn bé, bạn luôn biết chính xác những gì mình muốn, có phải không? Bạn ăn khi thấy đói và cứ phun hết những thứ bạn không thích ra. Bạn không cảm thấy khó khăn gì khi thể hiện những điều mình mong muốn. Bạn cho cả thế giới biết chỉ đơn giản bằng cách khóc thật to, cho tới khi nào bạn có những thứ bạn muốn.

Chúng tôi không bảo rằng "nổi cơn tam bành" là cách tốt nhất để đạt được những gì bạn muốn, nhưng ví dụ này cho thấy trẻ sơ sinh bị ết một cách bản năng những gì mình muốn, và chúng rất nhiệt tình trong việc đạt bằng được thứ đó. Khi còn bé, bạn có được tất cả những gì mình muốn, được đút ă, được thay tã cho, được bế bồng. Bạn cứ bò khắp nơi và tiến thẳng tới chỗ có những thứ bạn cảm thấy hứng thú nhất. Bạn biết rõ mình muốn gì nên

bạn có thể tiến thẳng đến chúng mà không ngần ngại gì cả. Bộ GPS trong não bạn không hề phức tạp nhưng nó làm việc rất tốt.

Nhưng rồi chuyện gì đã xảy ra? Khi bạn lớn lên, những người xung quanh liên tục "góp ý" về hành động của bạn và điều đó nhanh chóng làm thu hẹp cái tâm hồn thích phiêu lưu và đồng thời tắt luôn bộ GPS trong não bạn. Đó đó trong quá trình bạn trưởng thành, hẳn đã có người nói...

Đừng đụng vào đó.

Tránh xa chỗ đó ra.

Đừng chạm tay vào!

Hãy ăn hết những món trong đĩa cho dù con có thích hay không!

Con phải tự thấy xấu hổ chứ!

Ngừng khóc đi. Đừng trẻ con như thế.

Con không thực sự tin thế, đúng không?

Ta có thể thêm vào danh sách này bao nhiêu điều nữa đây? Khi bạn lớn hơn, bạn lại phải nghe thêm những lời ngăn cản:

Đâu phải cứ cậu muốn là được.

Tiền đâu có mọc trên cây, biết không!

Cậu không nghĩ đến ai khác ngoài bản thân được à?

Ngừng việc cậu đang làm lại, rồi đến đây giúp tôi làm việc tôi đang cần cậu làm này!

Thật chẳng có gì ngạc nhiên khi bộ GPS của ta lại ngừng hoạt động! Nhưng bộ GPS của bạn không phải đã tắt vĩnh viễn... nó chỉ tạm ngừng thôi! Bạn vẫn còn tất cả những gì mình cần ngay bên trong bản thân để tạo ra cuộc sống mà bạn muốn.

Sergio, 18 tuổi (Los Angeles, CA): M ỗi lần tôi nói chuyện về một mục đích mới hay những gì tôi muốn đạt được trong đời, bố mẹ sẽ lại nói những câu kiểu như: "Con muốn ước mơ thế nào cũng được, nhưng hãy nhớ rằng con sẽ không muốn theo đuổi nó cả đời chỉ để cuối cùng nhận ra rằng con không thể nào đạt được giấc mơ ấy". Tôi nghĩ họ nói thế là vì mọi việc trong đời bố mẹ không diễn ra như ý họ muốn, và thế là cuối cùng họ cảm thấy thật cay đắng

và đã ngừng cố gắng. Nhưng chẳng mấy chốc điều này đã lây sang cả tôi - tôi bắt đầu nghĩ rằng mọi chuyện sẽ không thuận lợi trong cả cuộc đời của riêng tôi. Mỗi lần tôi suy nghĩ về chuyện gì lớn lao và đặt ra những mục tiêu có tính thử thách, tôi lại bắt đầu nghi ngờ bản thân: "Có phải mình chỉ phí thời gian?", "Có phải mình thật ngớ ngẩn?", "Có thật mình có khả năng làm như thế?". Rất nhiều lần tôi vẫn quyết định sẽ theo đuổi mục tiêu, nhưng tôi chẳng bao giờ có thể sống hết mình được vì tôi sợ sẽ tự làm mình thất vọng.

May thay, vẫn còn có gì đó trong tôi không muốn nghe theo những lời tiêu cực đó. Tôi muốn cuộc đời mình không chỉ có như thế. Khi tôi 16 tuổi, tôi và một người bạn cùng nhau mở dịch vụ sửa máy vi tính và điều đó đã dạy cho tôi rất nhiều điều. Tôi biết được mùi vị của điều "có thể" là thế nào và quyết định sẽ theo đuổi nó đến cùng - không gì ràng buộc được tôi nữa!

Bây giờ tôi nhìn nhận mọi thứ rất khác hồi trước. Năm ngoái tôi có đọc thấy một câu mà sau đó tôi đã phải dán nó lên tường: "Khi bạn đưa tay ra với một vì sao, có thể bạn chẳng chạm được ngôi sao nào cả, nhưng tay bạn cũng sẽ chẳng bao giờ vấy bùn". Tôi rất thích câu nói này. Nó nhắc tôi nhớ rằng chẳng thà suy nghĩ thật lớn lao rồi cố hết sức mình còn hơn là hài lòng với những thứ ít hơn mức mình đáng có. Và chẳng có gì phải sợ hãi cả. Nếu tôi không đạt được hết những mục tiêu của mình thì đã sao! Ít nhất là tôi biết mình đã cố gắng. Và tôi cũng biết rằng những mục tiêu lớn ấy đã thôi thúc tôi bước ra khỏi vùng an toàn của mình và trưởng thành hơn. Cuộc đời này quá ngắn ngủi để bạn cứ lo lắng về những điều tiêu cực. Cứ làm đi!

3.2 Đừng sống bằng giấc mơ của người khác

Chúng ta phải dám là chính bản thân mình, cho dù cái bản thân đó có kinh khủng hay dị thường đến thế nào đi nữa.

- May Sarton

Nhà thơ và tiểu thuyết gia người Mỹ

Con sẽ trở thành một bác sĩ rất giỏi. Đừng bỏ cuộc lúc này."

"Con có khả năng giao tiếp bẩm sinh. Con nên làm luật sư."

"Bố con và mẹ luôn biết rằng con lớn lên sẽ nối nghiệp gia đình và trở thành một nhà sĩ thành công."

Nếu bạn để cho người khác quyết định thay cho mình (chọn nghề nghiệp, chọn bạn đời, chọn xe, chọn trường...) thì rất có khả năng cuối cùng bạn sẽ hoàn thành giấc mơ của họ chứ không phải của bạn. Cho dù người khác nhiệt tình thế nào về cuộc đời họ tưởng tượng ra cho bạn thì cũng chẳng thành vấn đề. Vấn đề là chính bạn mới phải nhiệt tình về ước mơ và mong muốn của riêng mình.

Gần đây chúng tôi có đọc một bài phỏng vấn Donald Trump(4), và ông ấy đã có một quan điểm rất hay. Ông nói rằng chưa có việc phi thường nào ông đạt được mà không cần đến sự đam mê điên cuồng. Donald Trump nói đúng! Hiếm khi có người nào làm được những điều tuyệt vời mà không có hứng thú, nhiệt tình, lòng đam mê thực sự đối với việc mà họ đang làm. Thông điệp của ông rất rõ ràng: hãy dành thời gian cho những điều mà bạn cảm thấy hứng thú - điều mà bạn chọn làm. Tóm lại là bạn phải có hứng thú với những gì bạn làm, chẳng nào thì đó cũng là cuộc đời của bạn.

Nguy hiểm:

Não của bạn sẽ tin vào những điều nó liên tục nghe thấy.

Những phương pháp tẩy não cổ điển là dựa vào việc liên tục lặp đi lặp lại một điều gì đó. Nếu bạn không ngừng nghe những câu: "Bạn không đủ giỏi", "Bạn không xứng đáng", "Điều đó không thực tế",... thì cuối cùng bạn cũng sẽ bắt đầu tin vào những điều đó. (Vì vậy nên việc chọn đúng người để chơi là hết sức quan trọng.) Nếu bạn nghe những điều tiêu cực quá thường xuyên, cuối cùng bạn sẽ không còn biết mình muốn gì trong đời nữa, và cứ loay hoay tìm xem người khác muốn bạn làm gì. Kết quả là, bây giờ bạn làm vô số thứ mình không muốn chỉ để cho người khác vừa lòng.

Hãy nhớ điều này: Chúng tôi không bảo bạn phải nổi xung lên một cách ích kỷ và chỉ để thỏa mãn bản thân. Chúng ta không thể chỉ làm thứ mình muốn. Đương nhiên chúng ta vẫn phải đi đổ rác, làm việc nhà, hoàn tất bài tập, và tôn trọng người khác. Những chuyện đó đơn giản là bắt buộc. Ở đây chúng ta đang bàn về những điều như:

Cố sống cố chết vào cho bằng được trường y (hay trường luật) chỉ đơn giản vì bố đã quyết định đó sẽ là nghề nghiệp tương lai của bạn.

Cảm thấy áp lực về việc phải lập gia đình vào một độ tuổi nhất định nào đó chỉ để làm vừa lòng mẹ.

Hy sinh niềm đam mê cho điện ảnh, nghệ thuật hay văn chương vì bạn bị bắt phải đi kiếm một "việc làm nghiêm túc" do điện ảnh, nghệ thuật và văn chương vốn không "thực tế".

Chấp nhận một công việc vì lương cao hơn là kiếm một công việc bạn yêu thích.

Chọn chuyên ngành tài chính chỉ vì người tư vấn nghề nghiệp của bạn nghĩ nó hợp với bạn nhất.

Khi chúng ta cố gắng "nhảy cảm" hay "thực tế" (theo tiêu chuẩn của người khác) thì ta sẽ trở nên lãnh cảm với những mong muốn của mình. Chẳng có gì lạ khi nhiều người được hỏi họ muốn làm gì thường trả lời rằng "Tôi không biết". Đó là vì họ đã sống một cuộc đời có quá nhiều những lớp "nên thế này", "nên thế nọ" phủ lên người, bóp nghẹt họ và tách họ ra xa khỏi những gì họ thật sự mong muốn. Nhưng điều này có thể thay đổi!

Tóm lại: Lắng nghe ý kiến của người khác là một việc hết sức quan trọng, nhưng đừng bao giờ bỏ quên những đam mê thực sự của mình chỉ để sống vì ước mơ của người khác. Nếu để ngoài tai những lời con tim bạn đang nói, có thể bạn sẽ bỏ lỡ mất những điều rất tuyệt vời mà cuộc sống đem lại.

3.3 Khám phá động lực của bản thân

Khi bạn đã biết rõ mình muốn gì và cảm thấy hứng thú chinh phục nó, thì khi đó bạn sẽ có động lực, sự thúc đẩy và nguồn năng lượng để thực hiện. Một số người tin rằng trên đời này chỉ có hai loại người: 1) những người tích cực và 2) những người lười biếng. Chúng tôi không tin điều đó. Chúng tôi tin rằng những người bị cho là "lười biếng" đó đơn giản chỉ là chưa tìm ra nguồn động lực thúc đẩy họ.

Hãy suy nghĩ: Chúng tôi chưa từng gặp người nào có một mục đích vĩ đại hay ước mơ riêng mà lại không kèm theo một đam mê bùng cháy và sự thích thú đối với cuộc sống. Điều này chắc chắn giống nhau! Tất cả những người thành công mà chúng tôi từng gặp đều hiểu rõ họ muốn gì. Họ biết vì sao mình lại muốn điều đó và rất hào hứng để đạt được. Bằng cách riêng của mình, những người này nói rằng rèn luyện và động lực là kết quả từ việc họ có một mục tiêu từ trước; chính viễn cảnh về kết quả sẽ đạt được đã truyền cho họ cảm hứng làm việc một cách chăm chỉ và kiên trì.

Chìa khóa để giải phóng động lực tiềm ẩn bên trong con người bạn là việc bạn biết rõ mình muốn gì. Những ý tưởng mơ hồ hay ước

mơ của người khác ít khi cho bạn đủ động lực để cố gắng. Nhưng khi đó là mục tiêu của bạn, thì lại là chuyện khác - bạn sẽ có cảm giác thỏa mãn và thấy như có ai khuyến khích mình thúc đẩy vào mỗi buổi sáng, sẽ can đảm đối mặt thử thách, cố gắng hết mình khi bạn biết mình đang leo lái con thuyền cuộc đời của chính mình.

Tyler, 26 tuổi (Houston, TX): Từ khi còn là một đứa trẻ, tôi đã được mọi người trông chờ là sẽ kế thừa và quản lý nhà hàng của gia đình. Đường như tôi chẳng còn sự lựa chọn nào khác. Tôi phải học những lớp về quản lý để chuẩn bị cho việc tiếp quản nhà hàng, nhưng tôi nhận ra mình ngày càng chẳng có chút hứng thú nào khi đến trường và dần dần cũng chẳng hào hứng gì với cuộc sống này nữa. Sau khi tốt nghiệp, tôi đã làm việc toàn thời gian cùng bố mẹ, và càng lúc tôi càng cảm thấy chán nản. Cuối cùng tôi đã nói với bố mẹ rằng: "Con không thể tiếp tục được nữa". Đó là một quyết định khó khăn, nhưng tôi phải làm thế. Trong vài ngày tiếp theo, tôi viết ra tất cả gì tôi muốn làm trong đời. Việc này vô cùng cần thiết. Tôi cảm thấy một luồng sinh khí mới trào dâng trong người, điều mà rất lâu rồi tôi không cảm nhận được.

Tôi bỏ ra hai năm tiếp theo để làm những việc mình muốn trong danh sách đó, trong lúc vừa kiếm việc làm mới vừa du lịch vòng quanh thế giới. Cuối cùng tôi cũng trở về điểm xuất phát: sống cùng gia đình tôi ở Texas. Nhưng lần này làm việc ở nhà hàng là quyết định của tôi, và tôi bất ngờ vì thấy thật ra mình cũng rất hứng thú với nó. Tôi nhận ra rằng lý do tôi chối bỏ nó trước đây là vì tôi ở trong tình trạng tâm lý "phải làm" - đó không phải là sự lựa chọn của tôi. Nhưng sau khi dành thời gian khám phá những gì tôi muốn làm trong đời và xem xét những lựa chọn mình có, tôi đã tìm thấy một động lực mới để làm điều mà mình hứng thú. Biết đâu sau này có khi tôi lại làm một việc gì đó hoàn toàn khác biệt với lúc này - nhưng như thế cũng chẳng sao - vì ít nhất bây giờ tôi cũng biết chắc là mình đang làm những gì mình muốn.

3.4 Đừng có thái độ: "Sao cũng được!"

A, thế cũng được rồi. Đẳng nào thì cũng chẳng có gì quan trọng."

Đây chính là một câu vô cùng "độc hại". Mới nhìn thì có vẻ vô hại, nhưng theo thời gian, thái độ này sẽ phá hủy chất lượng cuộc sống của bạn. Nếu bạn muốn có sức mạnh cá nhân và những gì mình muốn trong đời, bạn cần phải chấm dứt những câu kiểu như:

"Tôi không biết"

"Tôi không quan tâm."

"Chuyện đó chẳng ảnh hưởng gì tới tôi."

Và câu nói yêu thích muôn thuở của chúng ta:

"Sao cũng được!".

Khi đối mặt với một quyết định nào đó, cho dù là to nhỏ cỡ nào, hãy tự nhắc bản thân rằng tất cả mọi thứ đều có ý nghĩa gì đó. Nếu bạn quan tâm tới những việc nhỏ nhỏ (những tiểu tiết trong cuộc sống) thì các phần to sẽ tự động được giải quyết và nối liền lại với nhau. Lần sau, nếu thấy một chuyện nhỏ sắp bị bỏ qua, bạn hãy tự hỏi mình:

Nếu việc đó có ảnh hưởng, mình sẽ làm khác đi thế nào?

Nếu mình quan tâm đến nó, mình sẽ thích làm thế nào hơn?

Nếu mình biết mình muốn gì, thì mình sẽ chọn cái nào?

Jack: Nhiều năm trước, tôi có tham gia một buổi hội thảo đã ảnh hưởng lớn đến cuộc đời tôi. Khi những người tham dự bước vào phòng thì đã thấy có ai đó đặt sẵn những cuốn sổ nhỏ trên ghế ngồi của mình. Có cuốn màu vàng, có cuốn xanh, cuốn đỏ. Cuốn trên ghế của tôi màu vàng. Tôi nhớ lúc đó mình đã nghĩ rằng: "Mình ghét màu vàng. Phải chi mình được cuốn xanh".

Và rồi diễn giả ngày hôm ấy có nói một câu khiến cả đời tôi thay đổi: "Nếu bạn không thích màu của quyển sổ đặt trên ghế mình, hãy đổi nó với một người khác. Bạn đáng được hưởng mọi thứ trong đời đúng y như bạn muốn!".

Ài chà! Thật là một khái niệm tuyệt vời! Hai mươi mấy năm qua tôi vẫn chưa hề nghĩ đến chuyện đó - Tôi đã tự hài lòng, tin rằng mình không thể có hết mọi thứ trên đời. Thế là tôi quay sang người bên cạnh và nói: "Chị có thể đổi cho tôi cuốn sổ màu xanh lấy cuốn vàng này không?".

Kẻ thua để mọi chuyện diễn ra. Người thắng khiến mọi chuyện diễn ra.

Chị ấy đáp: "Được chứ! Tôi thích màu vàng hơn. Tôi thích cái cách nó rực sáng như thế. Rất thích hợp với tính cách của tôi".

Vậy là tôi đã có cuốn sổ xanh – không phải là một thành quả gì to tát, nhưng nó đánh dấu một bước ngoặt, đó là khi tôi hoàn toàn kiểm soát được đời mình và thiết kế cuộc đời theo ý tôi muốn.

Từ đó về sau, tôi tự hứa với bản thân rằng sẽ không vừa lòng với những gì ít hơn mức mình đã, đang và sẽ có khả năng đạt được.

Sao lại phải chấp nhận một màu mà bạn không thích - hay là những thứ khác tương tự? Hãy nhớ rằng, bạn luôn có sự lựa chọn. Bạn có thể để cho mọi việc trôi qua hoặc nắm quyền quyết định, cố gắng hết sức và không hài lòng với những gì thấp hơn mức mình đáng được hưởng.

3.5 Không giới hạn

Hãy nhớ lại quãng thời gian vài năm trước, khi bạn còn là trẻ con. Lúc ấy, việc trả lời câu hỏi "Con muốn gì?" là không hề khó khăn. Vấn đề chỉ là làm sao dùng lại để thử giữa vô số câu trả lời đang tuôn ra xối xả trong đầu chúng ta! Chính vì thế nên thời gian ngồi trong lòng ông già Noel để xin quà của bọn trẻ con mới phải được giới hạn - nếu không bọn trẻ sẽ nói mãi không ngừng!

Nhưng như đã bàn ở phần trước, càng lớn chúng ta lại càng bị lập trình để suy nghĩ "thực tế" hơn. Nhưng "thực tế" chính xác là thế nào? John F. Kennedy nghĩ đến việc đưa người lên mặt trăng là thiếu thực tế. Nhưng chúng ta đã làm được. Những người thành lập ra Hợp chủng quốc Hoa Kỳ viết Tuyên ngôn Độc lập và biến Hoa Kỳ thành một quốc gia độc lập là thiếu thực tế. Nhưng họ đã làm được. Martin Luther King Jr. lãnh đạo nhân dân Mỹ đấu tranh giành quyền bình đẳng là thiếu thực tế. Nhưng ông đã làm được.

Khi bạn nghĩ về việc mình muốn làm gì và muốn trở thành người như thế nào, đừng tự giới hạn bản thân bằng việc phải "thực tế". Chúng tôi khuyến khích bạn không nên giới hạn ước mơ của mình, vì nếu như bạn làm thế thì cũng có nghĩa là bạn đã giới hạn tiềm năng bản thân.

Khi Monty Roberts học trung học, giáo viên của ông có cho cả lớp viết một bài luận về việc mọi người muốn làm gì khi lớn lên. Monty viết rằng ông muốn sở hữu một trang trại rộng 200 mẫu Anh và nuôi ngựa đua thuần chủng. Không ngờ ông phải nhận được điểm F cho dự án của mình. Thầy giáo bảo rằng, điểm số phản ánh sự thật là ước mơ của Monty không hề thực tế.

Ông thầy đó giải thích: "Không có thằng nhỏ nào mà bố mẹ nó nghèo kiệt xác không một xu dính túi, phải sống sau chuồng

ngựa, lại có thể dành dụm đủ tiền để mua nông trại, mua ngựa, trả tiền lương cần thiết cho nhân công cả". Và thầy cho Monty một cơ hội viết lại bài khác để lấy điểm cao hơn. Nhưng Monty đã nói: "Thầy cứ giữ lấy điểm F đó đi; còn em, em sẽ giữ giấc mơ của mình".

Ngày nay thì Monty đã sở hữu một nông trại rộng 154 mẫu Anh ở S olvang, California, nuôi ngựa thuần chủng và có hàng trăm người huấn luyện ngựa làm việc cho mình.

Những người thành công nhìn thế giới này từ một tầm nhìn khác hẳn - từ nơi mà những điều kỳ diệu có thể xảy ra. Họ tin rằng tất cả mọi thứ đều có thể, và họ cũng tin rằng mình sẽ là một phần trong số những điều kỳ diệu đó. Họ không thấy bất cứ giới hạn nào. (Chính vì vậy họ mới sẵn sàng nói: "Thầy cứ giữ lấy điểm F đó đi; Em sẽ giữ giấc mơ của mình"!)

3.6 Thu hút những gì bạn muốn

Khi thuyết trình, chúng tôi thường đi xuống chỗ ngồi của thính giả và hỏi một câu đơn giản: "Bạn muốn gì trong đời?". Và những câu trả lời luôn khiến chúng tôi bất ngờ. Nhiều người chỉ nhìn chúng tôi không nói gì, nhiều người trả lời rất vắn tắt, nhưng cũng có người nói những câu đại loại như:

"Tôi không muốn nghèo"

"Tôi không muốn ở lại lớp."

"Tôi không muốn cô đơn."

"Tôi không muốn có một cái xe mà suốt ngày chết máy."

"Tôi không muốn vào tù như bạn tôi."

Khi bạn tập trung vào điều gì, bạn sẽ có điều đó nhiều hơn.

Bạn thấy có điểm nào giống nhau trong những câu trả lời trên? Điểm giống nhau là các câu trả lời đều bắt đầu bằng 3 từ "Tôi không muốn". Tại sao lại như thế? Tuy chúng ta biết rằng nếu loại bỏ những thứ mình không muốn ra thì sẽ còn lại những gì ta muốn. Nhưng các bạn không biết rằng chúng ta cần chú ý nhiều hơn đến phần tích cực chứ không phải tiêu cực. Hãy nhớ rằng:

Bạn có để ý là người nào thường nghĩ hay nói về những thứ mình không muốn thì sẽ bị chính những điều ấy gây khó khăn trong

cuộc sống? Đây không phải là sự trùng hợp ngẫu nhiên. Não bộ của chúng ta là một thiết bị mạnh mẽ nhất của cơ thể chúng ta. Nó có thể làm việc cho ta hoặc chống lại ta. Việc đó phụ thuộc nhiều vào việc chúng ta chọn tập trung vào điều gì. Nó làm việc theo nguyên tắc năng lượng chảy theo hướng chú ý. Bạn luôn thu hút nhiều những thứ bạn tập trung vào hơn. Khi bạn tập trung vào những thứ mình muốn trong đời, bạn sẽ có nhiều những thứ đó hơn - và những thứ bạn không muốn sẽ dần dần biến mất.

Lời khuyên: Hãy đeo vòng hay dây cao su nào đó quanh cổ tay để nhắc nhở bạn tập trung vào những gì bạn thích và muốn có nhiều hơn trong cuộc sống. Mỗi lần bạn thấy mình bắt đầu suy nghĩ tiêu cực, hãy tháo vòng ra và đeo vào cổ tay bên kia. Việc này sẽ giúp bạn ý thức được suy nghĩ hằng ngày của mình, phát triển những suy nghĩ tích cực và bắt đầu thu hút nhiều hơn những điều bạn muốn có trong cuộc sống.

3.7 101 Điều vĩ đại

Chúng tôi sẽ đặt ra cho bạn một thử thách mà mới nghe thì có vẻ hơi điên khùng. Chúng tôi gọi bài tập này là 101 điều vĩ đại. Vì suy nghĩ tích cực là một yếu tố vô cùng quan trọng nên bài tập này sẽ cho bạn vô số cách giúp suy nghĩ của bạn hướng theo chiều tích cực.

Vậy bài tập như thế nào? Bạn chỉ cần viết ra 101 điều bạn muốn có, muốn làm và muốn trở thành trong đời. Đúng, "một trăm lẻ một"! Ban đầu có thể bạn cảm thấy khó khăn, và có vẻ như đây là một thử thách thực sự dành cho bạn, nhưng chúng tôi bảo đảm việc này rất vui và bạn sẽ được tưởng thưởng xứng đáng về sau.

Chúng tôi thường nghe nhiều người nói: "Tôi không biết mình muốn gì". Và khi được hỏi: "Bạn có bao giờ nghiêm túc suy nghĩ xem mình muốn gì chưa?", họ thường trả lời: "Không, chưa thực sự". Vậy đấy, bạn hãy dừng bước đi trong cuộc đời này mà không đem theo bên mình một tấm bản đồ kho báu. Bài tập này cho bạn cơ hội khám phá điều mà bản thân bạn thực sự muốn, đồng thời tăng thêm năng lực cũng như động lực để giúp bạn đạt được những điều đó.

Lou Holtz, huấn luyện viên bóng bầu dục huyền thoại của Notre Dame, biết chính xác bài tập này có sức mạnh thế nào. Khi mới 28 tuổi, ông được thuê làm trợ lý huấn luyện viên ở trường Đại học South Carolina. Lúc đó vợ ông đang mang thai 8 tháng và ông phải chỉ đến đồng xu cuối cùng để trả tiền nhà. Một tháng sau, người

huấn luyện viên trưởng đã thuê Lou từ chức, Lou bị thất nghiệp và thấy mình chẳng có gì trong tay.

Vợ ông tha thiết muốn vực dậy tinh thần cho chồng nên bà đã tặng ông quyển sách *The Magic of Thinking Big*(5) của David Schwartz. Quyển sách khuyên bạn nên viết ra một danh sách khổng lồ những việc bạn muốn đạt được trong đời. Lou ngồi xuống bàn ăn và để cho trí tưởng tượng của mình bay bổng. Khi nhìn lại thì ông đã viết được 107 điều ông muốn đạt được trước khi chết. Ông viết tất cả những điều mình có thể nghĩ đến, bao gồm cả những việc như dùng bữa tối tại Nhà Trắng, xuất hiện trên chương trình truyền hình *The Tonight Show* với Johnny Carson, gặp Đức Giáo hoàng, và đánh được một cú hole-in-one(6) khi chơi golf. Cho tới giờ thì Lou đã đạt được 81 điều trong danh sách của mình, bao gồm cả việc đánh được cú hole-in-one - không chỉ một lần, mà tới hai lần!

101 điều vĩ đại bảo đảm cho cuộc sống sẽ trở thành một cuộc phiêu lưu thú vị đáng để bạn sống hết mình. Hãy viết ra 101 việc bạn muốn làm, muốn trở thành hay muốn có được trong đời. Hãy viết cụ thể tất cả mọi thứ ra. Bạn có thể viết vào một tấm thẻ cỡ 7 cm x 12 cm, một tờ giấy ghi chép mục tiêu hay một cuốn sổ nào đó. (Chúng ta sẽ bàn kỹ hơn về vấn đề này ở chương 7). Mỗi khi bạn làm được một việc nào rồi, thì hãy gạch ngang việc đó và viết từ chiến thắng ở bên cạnh. Bạn hãy thử xem bài tập này sẽ thay đổi đời bạn thế nào.

3.8 Đừng chỉ nghĩ về nó, hãy viết nó ra!

Nói thế là đủ rồi. Bây giờ chúng ta hãy tiến đến phần thực hành. Chúng ta đã bàn đến tầm quan trọng của việc biết bản thân mình muốn gì. Thế nhưng làm sao để khám phá bản thân mình khao khát điều gì? Bước đầu tiên, đó là bạn phải kiếm một tờ giấy, một cây viết, và kiếm một chỗ yên tĩnh không ai quấy rầy. Hãy bỏ ra ít nhất là từ 20 đến 30 phút. Đây là thời gian dành cho bạn.

Chúng tôi đã soạn sẵn một danh sách những câu hỏi bên dưới. Nếu bạn muốn làm việc này hiệu quả nhất thì bạn phải dẹp bỏ hết những suy nghĩ tiêu cực và những tiếng nói đang vang lên trong đầu bạn rằng "Không, mình không làm được!" hay "Mình á? Không thể nào!". Việc suy nghĩ như vậy cũng không có gì lạ, và đôi khi bạn sẽ cảm thấy khó chịu khi phải viết những gì mình nghĩ ra, nhưng không sao. Có nghi ngờ cũng là chuyện bình thường, nhưng những người thành công đã chọn - phải, đây là một sự lựa chọn - cách mạnh dạn tiến tới phía trước.

Chúng tôi khuyến khích bạn cứ viết ra tất cả những gì bạn nghĩ, cho dù đó là những ý tưởng "điên rồ" nhất. Đừng nghiêm trọng hóa vấn đề - cứ vui vẻ mà làm thôi. Đẳng nào thì việc này cũng giống như là bạn đang xem trước những điều thú vị của cuộc sống tương lai của mình.

Bí quyết để trả lời những câu hỏi này là bạn hãy viết liên tục. Hãy viết ra kỳ hết - dù là ý tưởng nảy ra trong đầu bạn là to hay nhỏ. Hãy cứ để dòng suy nghĩ của bạn liên tục trôi đi, và hãy cố gắng dành ít nhất 5 phút cho mỗi bước thực hiện sau đây. Cố gắng càng cụ thể càng tốt.

Bước 1: Tâm lý: Cách bạn cảm nhận vấn đề là mấu chốt dẫn đến thành công. Hãy nghĩ xem: gần như chắc chắn là bạn sẽ không làm tốt được bất cứ điều gì nếu như bản thân bạn không cảm thấy thoải mái. Bạn cũng chẳng vui vẻ tận hưởng cuộc sống được nếu như không có tâm trạng tốt. Hằng ngày bạn trải qua những cung bậc cảm xúc nào? Bạn muốn người khác cảm nhận tính cách con người bạn ra sao? Vui vẻ, hoạt bát, rạng rỡ, có khiếu khôi hài, sáng tạo, nhiệt tình, năng nổ, hướng ngoại, dũng cảm, v.v.?

Bước 2: Vật chất: Tuy không nên chỉ tập trung vào vật chất, nhưng khía cạnh này cũng khiến ta cảm thấy hào hứng và động viên ta cố gắng hơn. Vậy thì bạn muốn có "món" gì? Có thể là xe mới, một tủ quần áo khổng lồ, một dàn stereo thật oách, một chiếc thuyền tuyệt vời, rất nhiều giày dép, một căn nhà đẹp? Khi liệt kê ra danh mục này, hãy diễn tả thật cụ thể từng món. Chẳng hạn như nếu bạn nói bạn muốn một căn nhà đẹp thì hãy diễn tả luôn cả phong cách, độ lớn, vị trí, màu sắc, địa hình, nội thất... của căn nhà ấy.

Bước 3: Ước mơ và mộng tưởng: Trong thế giới hoàn hảo của bạn, bạn đang làm gì? Bạn muốn du lịch đến nơi nào? Bạn muốn làm gì tại nơi đó? Bạn muốn có đời sống thế nào? Bạn muốn sống cùng với những người như thế nào? Bạn muốn gặp những ai?

Bước 4: Cá nhân: Đây có lẽ là bước quan trọng nhất vì việc bạn là ai chính là nhân tố quyết định chất lượng cuộc sống của bạn. Trong năm năm tới bạn muốn trở thành người như thế nào? Bạn muốn được người khác đối xử với bạn ra sao? Họ sẽ nói về bạn thế nào? Bạn sẽ nghĩ về bạn thế nào? Bạn sẽ ăn mặc ra sao? Bạn đi đứng thế nào? Bạn như thế là vì cái gì? Có lẽ bạn sẽ muốn bắt đầu bước này bằng những câu đại loại như: "Trong vòng hai năm tới, mình sẽ là người mà..."

Bước 5: Trường lớp: Giáo dục là gạch lát đường đưa bạn đến tương

lại thành công. Những gì bạn đang trải qua trong trường học có thể rất chán và vô dụng, hoặc cũng có thể vui vẻ thú vị và giúp bạn thành công; tất cả đều tùy thuộc vào bạn. Bạn thật sự muốn gạt hái được điều gì từ trường lớp? Bạn muốn có những người bạn thế nào? Mối quan hệ giữa bạn với thầy cô giáo ra sao? Bạn muốn học được những gì? Bạn muốn tham gia môn thể thao nào? Bạn muốn góp mặt trong hoạt động nào của trường?

Bước 6: Tiền bạc: Tiền bạc luôn là chủ đề thay đổi tùy theo tâm trạng, nhưng những người thành công về tài chính luôn biết đưa ra những quyết định quan trọng về thói quen thu chi của mình vì họ biết rõ mình muốn gì. Vậy, bạn muốn dành dụm bao nhiêu tiền cho việc học của mình? Bạn muốn chi bao nhiêu tiền mỗi tuần? Bạn nghĩ mình cần bao nhiêu tiền để phục vụ cho lối sống bạn đang theo đuổi?

Bước 7: Cố gắng và phục vụ: Sự hài lòng lớn nhất trên đời này là biết rằng cuộc sống của bạn có ảnh hưởng đến người khác. Việc chia sẻ thời gian, tài năng của mình với người khác cũng là một món quà mà bạn tặng cho bản thân mình. Những người thành công và hạnh phúc thật sự luôn nghĩ ra những cách thức để phục vụ cho người khác. Bạn thấy mình có cố gắng gì cho gia đình, trường lớp, địa phương, đất nước? Bạn sẽ dùng khả năng của mình để giúp đỡ người khác thế nào?

Những điều bạn liệt kê ra có thể giúp bạn cảm thấy hứng thú hơn và cho bạn điều gì đó để trông chờ trong cuộc sống. Chúng ta ai cũng cần một ước mơ hay một tương lai tươi sáng để thấy rằng phần thưởng ấy đáng để mình hy sinh vào lúc này.

Mục đích của bài tập này giúp bạn ý thức được chính xác những gì mình muốn. Càng xác định rõ những điều ấy bao nhiêu, bạn càng làm cho não mình tin đó là một phần của hiện thực. Và rồi não bạn sẽ giúp bạn tìm cách đạt được chúng. Chúng ta sẽ gặp lại bài tập này trong những chương sau. Chúc bạn thực hành vui vẻ!

Nguyên tắc 4

HIỂU RÕ LÝ DO MÌNH TỒN TẠI TRÊN ĐỜI

Tất cả những người nổi bật đều có điểm chung: Một ý thức tuyệt vời về nhiệm vụ của mình.

- Zig gilar, nhà diễn thuyết, tác giả sách

Cuộc sống có thể trở nên thật điên rồ! Nhiều lúc bạn cảm thấy mọi thứ như đang xoay chuyển với tốc độ ánh sáng! Chúng ta dễ dàng bị nuốt chửng trong những việc mình phải làm hằng ngày. Thường thì khi về đến nhà sau một ngày với bao nhiêu công việc, ai cũng đã kiệt sức. Chúng tôi cũng từng lâm vào tình trạng này.

Nhưng nếu xác định được mục đích sống của mình, chúng ta sẽ thấy mình chủ động hơn, thoải mái hơn. Tuy nhiên, nhiều người đã bỏ qua một thực tế là: con đường tìm kiếm mục đích của mỗi người là duy nhất, chẳng ai giống ai cả. Người ta khám phá ra mục đích sống của mình vào những lúc khác nhau bằng những cách khác nhau, nhưng yếu tố chủ chốt trong vấn đề này thì vẫn y như vậy: đó là nó tùy thuộc vào mức độ khao khát muốn tìm ra mục đích cuộc sống của chính mỗi người.

Hãy nhớ rằng: Nếu tìm bạn còn đập, thì bạn còn có mục đích. Bạn tồn tại chắc chắn phải vì một lý do nào đó. Một trong những sai lầm lớn nhất mà con người thường mắc phải là không chịu tạm dừng lại một lát trong cuộc sống bận rộn của mình để suy nghĩ xem tại sao mình lại đang ở đây. Họ cứ bị cuốn đi bởi những công việc khác nhau, hết ngày này qua ngày khác và không thể dừng lại để suy nghĩ xem họ muốn gì nhất trong đời, để rồi một ngày nào đó, họ tỉnh dậy và cảm thấy thật bất mãn với cuộc đời mình. Đó chính là thất bại lớn nhất của một đời người – và chắc chắn đó

không phải là nơi bạn muốn đến.

Nhiều người nói với chúng tôi rằng họ không biết bản thân họ muốn gì trong đời. "Vậy thì lần cuối cùng bạn dành thời gian ít nhất là 1 giờ đồng hồ để suy nghĩ về những gì bạn thực sự mong muốn, lên kế hoạch và vạch rõ phương hướng để đạt được chúng là khi nào?". Câu trả lời của họ ra sao?

"Uhhhhh... tôi không biết". Thế đấy!

Sự thật là sống trên đời mà không biết ta sống vì mục đích gì thì cũng giống như xây nhà trên cát vậy. Ban đầu có thể bạn thấy mình làm được khá nhanh và khá nhiều, nhưng về lâu dài thì đây là một thất bại hiển nhiên.

Chúng tôi không nói rằng đây là một quá trình dễ dàng, nhưng nếu bạn có niềm tin và sẵn sàng để lên đường tìm kiếm câu trả lời thì chắc chắn bạn sẽ tìm ra ý nghĩa cho cuộc sống của mình.

4.1 Bạn có mặt trên Trái đất này để làm gì?

Có hai ngày tuyệt vời nhất trong đời một người: ngày chúng ta được sinh ra và ngày ta hiểu vì sao mình được sinh ra.

- William Barclay

Bộ trưởng, giáo sư, phát thanh viên truyền thanh và truyền hình, tác giả sách

Vậy, bạn có mặt trên Trái đất này để làm gì? Nếu bạn thấy việc khám phá mục đích cuộc sống của mình là quá sức, thì không phải chỉ có mình bạn nghĩ thế đâu. Nhưng không hẳn là điều này quá "to tát, rắc rối" như bạn nghĩ. Nhiều khi cách khởi đầu tốt nhất đơn giản chỉ là quyết định chọn một mục tiêu đang tạo được sự hứng thú cho bạn vào thời điểm hiện tại.

Jack: Mục đích của tôi rất đơn giản: Truyền cảm hứng và sức mạnh cho người khác để họ có thể sống tốt nhất cùng niềm vui và tình yêu trong cuộc đời mình.

Kent: Mục đích của tôi là: Giúp người khác nhận ra những khả năng và tiềm năng đích thực của mình bằng cách giúp họ nhìn thấy những gì họ cần để đong đầy cuộc đời của riêng họ.

Mục đích của bạn nên là của riêng bản thân bạn. Mục đích đó không cần phải phức tạp. Chỉ cần nó có thể giúp bạn cố gắng hết

mình để trở thành con người tốt nhất mà bạn có thể.

Ví dụ, cứ nhìn vào đế chế của tập đoàn Walt Disney mà xem. Mục đích của họ hết sức đơn giản: Làm người khác vui vẻ. Bạn nghĩ sứ mệnh này có ảnh hưởng đến cách họ thiết kế những trò chơi hay cách họ giao tiếp với khách hàng không? Chắc chắn là có.

Thomas Edison, người phát minh ra bóng đèn điện, nói rằng mục đích của ông là: Phát minh ra những thứ mà người khác cần. Đó là những phát minh mà người khác sẽ bỏ tiền ra mua và mang lại cho ông lợi nhuận.

Andrew Carnegie, nhà tư bản công nghiệp thép và là người sáng lập ra hệ thống thư viện của Mỹ, từng là người giàu nhất thế giới. Mục đích của Carnegie? Đơn giản là: Dành nửa đầu cuộc đời ra để kiếm thật nhiều tiền, và rồi nửa sau sẽ cho hết số tiền ấy đi.

Bạn có thấy những lời tuyên bố về mục đích này đơn giản nhưng lại mạnh mẽ thế nào chưa? Đối với nhiều vận động viên chuyên nghiệp, mục đích của họ là sẽ đứng đầu thế giới trong lĩnh vực của mình, và truyền cảm hứng cho những vận động viên khác để họ cũng có thể đạt đến thành tích như mình và ngày càng tốt hơn.

Cả hai chúng tôi đều từng tuyên bố những mục đích đã dẫn dắt chúng tôi đến việc viết ra cuốn sách này, và đi khắp thế giới để nói chuyện trước hàng ngàn người. Điều thú vị đó là không ai trong chúng tôi được sinh ra kèm sẵn cái nhiệm vụ ấy trong đầu cả. Đơn giản chỉ là chúng tôi xác định rõ mình muốn dùng cuộc đời mình để làm gì và quyết định sống vì điều đó. Đến bây giờ thì bạn có thể dễ dàng nhận thấy việc xác định mục đích của chúng tôi đã định hình nên cuộc đời của chúng tôi như thế nào.

Khi tài năng của bạn và nhu cầu của thế giới gặp nhau, bạn sẽ tìm thấy sứ mệnh đời mình.

- Aristotle

Nhà triết học Hy Lạp thế kỷ 4 tr. CN

"Tôi muốn dùng cuộc đời mình để làm gì?". Bạn không cần trả lời câu hỏi đó ngay tức khắc, nhưng cần tự hỏi mình câu ấy ngay từ bây giờ.

Mục đích sẽ định hướng cuộc đời ta. Nếu không có mục đích, bạn sẽ rất dễ đi trật đường ray. Có mục đích - cho dù mục đích ấy có đơn giản thế nào - sẽ giúp bạn quyết định được nhiều thứ, vì khi

đó bạn biết quyết định điều gì thì thích hợp với mục đích sống của mình.

Monique, 16 tuổi (Ventura, CA): Trước khi xác định được mục đích của đời mình, tôi luôn mất rất nhiều thời gian để quyết định mình nên làm điều gì; nhưng bây giờ chỉ cần nhìn lại mục đích của mình là tôi biết mình sẽ phải làm gì. Vì đã có cơ sở để so sánh những chọn lựa, tôi có thể dễ dàng nhận ra quyết định thế nào thì sẽ đưa tôi đến gần mục đích của mình hơn. Bây giờ thì quyết định chuyện gì đó đã dễ dàng hơn và tôi không còn cảm thấy hoang mang hay bối rối về điều đó nữa.

4.2 Để cuộc đời chúng ta diễn ra tốt hơn

Nếu chúng ta nghĩ tới cả đời mình thì đương nhiên đó là một chuyến hành trình dài. Tuy nhiên, nếu nhìn kỹ một chút, ta sẽ nhận ra rằng cuộc đời dài nhất cũng chỉ được xây đắp nên từ từng ngày từng ngày một - và việc chúng ta làm gì với từng ngày đó đã định hình nên cuộc đời ta.

Vậy thì rất nhiều những ngày này bao gồm những gì?

Trường học, thể thao, việc làm, luyện tập, đi chơi với bạn bè, du lịch, lễ tết, dành thời gian cho gia đình, nói chuyện điện thoại, lướt internet... Rất nhiều người trải qua tất cả những sự việc này mà không hề nghĩ mình đang làm gì và tại sao. Đương nhiên là sống như vậy thì họ cũng đi đến hết đời. Nhưng điều chúng ta muốn không chỉ đơn giản là "sống"; chúng ta muốn sống sung túc! Nếu tập thói quen dừng lại để suy nghĩ về những gì mình đang làm và ý thức vì sao ta làm điều đó thì chúng ta sẽ có thể nâng cao chất lượng sống, tăng hiệu quả và sự hài lòng đối với công việc.

Ví dụ, có rất nhiều học sinh đến trường chỉ vì "phải" làm như thế. Tuy nhiên tất cả những học sinh thành công mà chúng tôi gặp đều có một điểm chung, đó là họ không chỉ "có mặt trong lớp". Họ có một mục đích rõ ràng khi bước vào lớp mỗi ngày. Thay vì nói một cách vô ý thức như đa số rằng "Lại một ngày đi học nữa đây", những người học trò đứng đầu sẽ luôn tự hỏi: "Hôm nay mình có thể học thêm những gì? Những điều đó có ích gì cho mình trong tương lai?". Có vẻ như đây chỉ là một sự thay đổi nhỏ, nhưng nó có thể làm nên sự khác biệt lớn về lâu dài, vì não của họ tiếp nhận và tìm kiếm những thông tin mới chứ không chỉ "có mặt" một cách thụ động.

Trong lĩnh vực thể thao cũng thế. Có những người chỉ xuất hiện đơn thuần, nhưng cũng có những người nhận thức rõ ràng: "Mình biết tất cả những việc mình làm đều có ảnh hưởng. Vì vậy, mình sẽ cố gắng hết sức trong mỗi buổi tập để đến lúc thi đấu mình có thể thể hiện phong độ tốt nhất". Bạn nghĩ điều này có làm nên sự khác biệt trong đẳng cấp và phong độ của các vận động viên không? Chắc chắn là có!

Cho dù bạn chỉ đi chơi với bạn bè, tham gia những sự kiện cộng đồng hay nói chuyện trên điện thoại, hãy tự hỏi bản thân: "Tại sao mình lại làm thế? Mình muốn đạt được điều gì? Mình muốn những người này biết được điều gì?". Đôi khi, mục đích của bạn chỉ đơn giản là: "Mình muốn vui vẻ và có bạn mới", hay "Mình muốn cho bạn biết mình trân trọng tình bạn giữa chúng ta". Chỉ đơn giản thế thôi, nhưng còn tốt hơn là bạn chỉ tồn tại cho có.

Martie, 16 tuổi (Flagstaff, AZ): Giờ học với tôi là giờ giao tiếp xã hội. Có mặt trong lớp, nói chuyện, chuyển giấy, tiếp tục làm thế ngày hôm sau. Tôi chưa từng suy nghĩ nhiều về điều đó. Nhưng khi tôi đọc thấy sự quan trọng của việc có mục đích cho từng việc cụ thể, trong tôi chợt lóe lên một điều gì đó. Trước khi bước vào lớp, tôi luôn suy nghĩ rằng "Mình muốn đạt được những gì?". Ngày nay tôi nhìn nhận mọi thứ rất khác biệt so với trước kia. Chỉ bằng cách suy nghĩ trước và chọn những kết quả mình muốn, tôi có cảm giác như đã tự đặt ra những khuôn phép kỷ luật mới cho mình mà trước đây tôi không hề có.

Khi bạn có thể định hướng cho sự tập trung chú ý của mình, thì có nghĩa là bạn đã khá hơn rất nhiều rồi đấy. Cho dù đó là hoạch định cho cả cuộc đời hay chỉ là những công việc hằng ngày, việc hành động với một mục đích rõ ràng sẽ làm tăng khả năng đạt được kết quả mà bạn mong muốn. Bạn sẽ thấy hài lòng hơn với bản thân khi sử dụng hiệu quả hơn thời gian và sức lực của mình.

4.3 Hành trình khám phá

May mắn là Julie Laipply đã làm một "khóa điều chỉnh" trong đời mình trước khi quá muộn. Khi Julie còn bé, cô rất yêu động vật. Mọi người đều bảo cô: "Julie, con nên làm bác sĩ thú y đi. Con sẽ là một bác sĩ thú y rất giỏi cho mà xem". Cho nên khi cô thi đậu vào trường Đại học Ohio, con đường trải ra trước mắt cô đã được xác định rõ ràng: cô chọn các môn sinh vật, giải phẫu và hóa học. Cô đang trên đường trở thành một bác sĩ thú y.

Một suất học bổng luân phiên của đại sứ quán đã cho cô có cơ hội

đi du học 1 năm ở Manchester, nước Anh. Thoát khỏi tất cả áp lực từ gia đình, cô có cơ hội để suy nghĩ. Vào một ngày âm đạm, cô đang ngồi ở bàn học cạnh một chồng sách sinh vật và nhìn ra ngoài cửa sổ. Đột nhiên cô thấy rằng: "Minh thật là khốn khổ. Sao mình phải khổ thế này? Mình đang làm gì đây? Mình không muốn làm bác sĩ thú y!".

Rồi Julie tự hỏi: "Mình thực sự muốn làm gì? Mình thích công việc nào đủ để có thể sẵn sàng làm việc đó không công?". Cô nhìn lại tất cả những việc mình đã làm. "Việc nào khiến mình vui vẻ nhất?". Đứng đầu danh sách của cô là buổi hội thảo lãnh đạo trẻ mà cô đã tình nguyện tham gia, là những khóa giao tiếp và lãnh đạo mà cô đăng ký học.

"Sao mình lại có thể sơ ý như thế? Bây giờ đã học tới năm thứ 4 rồi mới nhận ra mình đang đi sai đường và không làm đúng những gì mình muốn. Vậy mà nó đã ở đó suốt, ngay trước mặt mình. Chỉ là do mình chưa bao giờ dành thời gian để nhận ra nó cho đến tận lúc này mà thôi."

Hào hứng vì đã tìm ra mục đích thực sự của đời mình, Julie dành nửa năm còn lại ở Anh để học những khóa giao tiếp và truyền thông. Khi trở về Ohio, cuối cùng cô cũng thuyết phục được người phụ trách cho cô tổ chức một chương trình nghiên cứu lãnh đạo. Cho dù phải tốt nghiệp trễ hơn 2 năm, nhưng sau này cô đã trở thành một chuyên viên tư vấn cấp quản lý trong việc phát triển và đào tạo lãnh đạo cho Lầu Năm Góc!

Ngoài ra cô còn giành được vương miện Miss Virginia USA và trở thành người dẫn chương trình của một show truyền hình ở New York. Việc này cho phép cô mở rộng sức ảnh hưởng trong vai trò một hình mẫu lãnh đạo tích cực. Sau những trải nghiệm thành công từ việc nhận ra mục đích chính trong cuộc đời mình, giờ đây Julie đang đi khắp nước Mỹ với tư cách một diễn giả chuyên nghiệp cho thanh thiếu niên về sức mạnh của việc định hướng cho cuộc sống thông qua những quyết định thành công. Gần đây cô còn khởi động một chương trình dành riêng cho bạn gái với tên gọi "Be-YOU-tiful", hướng dẫn các cô gái trẻ cách tập trung vào thế mạnh riêng của mình để trở thành nhà lãnh đạo. Julie đã đạt được tất cả thành quả trên khi chưa tới ba mươi tuổi - một ví dụ sống động cho thấy việc tìm được mục đích có thể thay đổi cuộc đời bạn thế nào.

Bạn không cần phải mua vé bay sang Anh một năm như Julie để thoát khỏi áp lực gia đình và khám phá ra mục đích của bản thân

mình! Nhưng đúng là bạn cần một ít thời gian để suy nghĩ. Hãy nhớ rằng, bây giờ là thời gian để tạo dựng nền móng cho cả cuộc đời bạn - không phải ngày mai, không phải tuần sau, và đương nhiên là không phải 10 năm sau. Bạn càng làm điều này sớm bao nhiêu thì bạn càng có cuộc sống mình muốn sớm bấy nhiêu.

4.4 Đam mê và mục đích

Làm sao tôi tìm được mục đích của đời mình? Và bao giờ tôi mới khám phá ra điều đó chứ?"

Bạn chẳng cần phải dùng máy tính để có kết quả chính xác. Câu trả lời không phức tạp đến như thế đâu. Cảm xúc của bản thân sẽ cho bạn biết mình có đang theo đuổi đúng mục đích hay không. Những việc đem lại nhiều niềm vui nhất cho bạn sẽ giúp bạn khám phá ra mục đích của đời mình.

Hãy xác định mình thích làm điều gì càng sớm càng tốt, và rồi sau đó tìm cách để kiếm sống bằng cách làm việc đó.

Lời khuyên: Bạn hãy bắt đầu bằng cách liệt kê một loạt những khoảng thời gian bạn cảm thấy vui vẻ, nhiệt tình và tràn đầy sức sống nhất. Tất cả những thời điểm trên có điểm gì giống nhau? Bạn có cách nào kiếm sống bằng cách làm những việc ấy hay không?

4.5 Mục đích của bạn là gì? .

Mục đích của cuộc sống là có được một cuộc sống có mục đích.

- Robert Byrne Vô địch cờ vua, tác giả sách và cộng tác viên báo chí.

Chẳng cần bạn phải phân tích rắc rối gì ở đây. Chỉ cần sáng tạo, để cho ý tưởng của bạn tuôn chảy và vui vẻ thoải mái khi làm việc này.

Bước 1: Những từ cụ thể nào kích thích cảm xúc trong bạn? Bạn có hứng thú với từ nào nhất? Hãy liệt kê chúng ra trên một tờ giấy hay nhật ký.

Ví dụ: can đảm, sáng tạo, vận mệnh, sức mạnh, năng lượng, nhiệt tình, tự do, biết ơn, hạnh phúc, giúp đỡ, cảm hứng, hành trình, dẫn đầu, tình yêu, đam mê, nghịch ngợm, quyền lực, chân thành, thành công, ủng hộ, nâng đỡ...

Chú ý: Có khả năng là những từ bạn viết ra hấp dẫn bạn vì một lý do nào đó. Tại sao bạn lại nghĩ đến những từ đó? Khi bạn bắt đầu xâu chuỗi sứ mệnh của mình lại, hãy nhớ đến danh sách này. Có lẽ bạn sẽ muốn cho vào đó một số từ này.

Bước 2: Bạn thích những câu danh ngôn hay trích dẫn nào? (Không cần phải chính xác, bạn chỉ cần viết lại ý chính). Bạn thích gì ở những câu nói này? Từ ngữ quan trọng hay ý chính của những câu này là gì? (Điều này sẽ chỉ cho bạn lập trường và những gì truyền cảm hứng cho bạn.)

Bước 3: Tóm tắt mỗi câu trên thành hai từ. Thông điệp thật sự ở đây là gì?

Bước 4: Liệt kê một vài phẩm chất riêng của bạn.

Ví dụ: thương người, sáng tạo, giao tiếp tốt, quyết đoán, nhiệt tình, vui vẻ, khả năng lắng nghe, ngăn nắp, tỉ mỉ, lạc quan, kiên trì, hài hước...

Bước 5: Liệt kê những cách khác nhau mà bạn thường dùng để bộc lộ những phẩm chất đó?

Ví dụ: ủng hộ người khác, truyền cảm hứng để người khác cố gắng, tự tin quyết định và thường đảm nhận vai trò lãnh đạo, dành thời gian lắng nghe và thấu hiểu người khác, không đầu hàng, tập trung vào những điều tích cực trong cuộc sống và cố gắng khiến người khác vui vẻ bằng cách làm một người vui vẻ thật sự, dạy kèm cho người khác với sự kiên nhẫn và quan tâm.

Bước 6: Hãy nhìn lại những gì bạn viết từ bước 1 tới bước 5 và bắt đầu kết hợp những từ, vế câu và ý tưởng lại thành những câu khác nhau. Không nhất thiết phải diễn đạt trôi chảy - bạn chỉ cần viết ra những câu then chốt và ý tưởng chính của mình.

Sau đây là một vài ví dụ:

Tôi dùng sự sáng tạo và tính hài hước của mình để cho mọi người thấy cuộc sống vui thế nào. Và khi người khác thấy vui, tôi cũng thấy vui hơn.

- Sean

Sự tập trung và quyết đoán của tôi thể hiện rõ nhất khi tôi chủ trì một cuộc thảo luận. Tôi thích đưa ra quyết định và điều hành.

- Ciera

Tôi cảm thấy vui nhất khi vẽ và khi ở ngoài trời. Thiên nhiên rất quan trọng đối với tôi. Tôi muốn thể hiện điều đó trong những tác phẩm nghệ thuật của mình.

- Jocelyn

Bước 7: Hoàn thiện lại những gì bạn viết ở bước 6. Xâu chuỗi những câu hay ý tưởng ấy lại. Đó sẽ là phác thảo đầu tiên về mục đích sống của bạn. Có thể nó là vài câu hay chỉ một câu duy nhất mà thôi. Hãy nhớ mục đích của chúng ta là viết một điều gì đó truyền cảm hứng cho bạn và thể hiện con người mà bạn muốn trở thành.

Và đây là những gì mà các ví dụ ở bước 6 kết luận:

Mục đích của tôi là làm cho mọi người cười và cảm thấy vui để họ có thể tận hưởng cuộc sống và tìm thấy mục đích của riêng họ.

- Sean

Mục đích của tôi là làm một nhà lãnh đạo. Tôi sẽ đạt được mục đích của mình bằng cách giúp người khác đạt được mục đích của họ. Tôi sẽ là một nhà lãnh đạo gương mẫu bằng cách sống có lòng trắc ẩn và sự liêm chính.

- Ciera

Mục đích của tôi là bảo vệ môi trường bằng cách dùng tranh vẽ của mình để thể hiện vẻ đẹp thiên nhiên.

- Jocelyn

Hãy nhớ rằng những mục đích này chưa hẳn đã được khắc vào tâm hồn bạn. Chúng vẫn có thể thay đổi theo thời gian. Tuy nhiên, chúng vẫn giúp bạn đưa ra những quyết định quan trọng để định hình tính cách và chất lượng cuộc sống của bạn.

Tất cả những gì bạn làm cũng nên là một cách thể hiện mục đích của bản thân.

4.6 Thực hiện mục đích

Hãy xác định mục đích chính của cuộc đời bạn và sau đó tập trung tất cả những hành động của mình xung quanh mục đích đó.

- Brian Tracy

Tác giả, nhà diễn thuyết

Có mục đích là cực kỳ quan trọng. Có mục đích nghĩa là bạn có được hệ thống GPS định hướng cho cuộc sống. Thế nhưng phần quan trọng nhất trong việc có mục đích là việc bạn đưa nó vào hành động và sống vì nó.

Câu hỏi: Làm sao để bảo đảm là tôi luôn nhớ đến mục đích của mình?

Trả lời: Không có bất cứ câu trả lời cụ thể nào cho tất cả mọi người. Nhưng sau đây là một vài ý tưởng mà bạn có thể tham khảo:

Viết lên một mảnh giấy. Nếu muốn, bạn có thể đánh máy và in ra.

Dán mảnh giấy đó lên tường trong phòng, trên bàn học, trong nhật ký - chỗ nào mà bạn thường xuyên nhìn thấy. Nếu thích, bạn có thể làm luôn cả một bài thuyết trình về mục đích của mình rồi lồng khung kính treo lên.

Cài dòng chữ thể hiện mục đích chạy qua chạy lại trên màn hình chờ máy vi tính, hoặc dùng nó để làm hình nền.

Bạn có thể dùng mọi cách mà bạn nghĩ ra, miễn là bạn thấy thích thú và ghi nhớ dễ dàng mục đích của mình.

Chú ý: Có lẽ bạn cần nhiều thời gian hơn để suy nghĩ về mục đích của mình. Cũng chẳng sao. Nhưng chúng tôi đề nghị bạn vạch ra sơ sơ một thứ gì đó - bất kỳ thứ gì! - trước khi bạn đọc sang chương tiếp theo. Dù chỉ là một phác thảo sơ sài cũng không sao. Đó chưa cần phải là mục đích hoàn thiện cuối cùng của bạn.

Khám phá và trân trọng mục đích cuộc đời có lẽ là hành động quan trọng nhất mà một người thành công đã làm.

Hãy giữ cho công việc của bạn theo sát mục tiêu mà bạn đã đề ra.

- Leonardo da Vinci

Hoạ sĩ, nhà phát minh khoa học, nhà toán học thế kỉ 16.

Nếu bạn thực sự sống có mục đích, mọi thứ sẽ dễ dàng hơn. Nếu một hành động nào đó không phù hợp với bạn và không giúp bạn trở nên khá hơn, thì đừng làm. Khi bạn thấy mình đang đứng ở

ngã ba đường và không biết làm gì, hãy nhớ đến mục đích của mình và xem chọn lựa nào sẽ phù hợp với nó nhất. Khi đó, những quyết định vốn khó thực hiện sẽ trở nên dễ dàng hơn.

4.7 Kiên trì với mục đích đã chọn

Việc kiên trì với mục tiêu đã đề ra sẽ dễ dàng hơn nếu bạn có sự nhắc nhở hàng ngày. Chẳng hạn, khi bạn đọc lớn mục đích của mình thành tiếng mỗi sáng, thì có nghĩa là bạn đã giúp mình tập trung làm những chuyện phù hợp với mục đích trong suốt ngày hôm đó.

Với một mục đích rõ ràng, mọi thứ trong cuộc sống sẽ dễ dàng hơn. "Có mục đích" đơn giản là bạn làm những gì mình thích, những gì mình giỏi, và đạt được những gì quan trọng đối với bạn.

Lời khuyên: Khi bạn đọc tiếp, thỉnh thoảng hãy quay lại chương này để định hướng mục tiêu của mình rõ ràng hơn. Hãy đọc lại những gì mình viết để bảo đảm những việc đó vẫn còn gây hứng thú cho bạn. Có thể bạn sẽ muốn thêm hay bớt thứ gì đó.

Nguyên tắc 5

HƯỚNG ĐẾN ĐIỀU TỐT NHẤT

Người bi quan nhìn thấy sự khó khăn trong mọi cơ hội, còn người lạc quan nhìn thấy mọi cơ hội trong sự khó khăn.

- Winston Churchill, Thủ tướng Anh

Chúng ta thường gặp những người nêu ra vô số lý do khiến họ không thể thành công. Nhưng chung quy những lý do này đều xuất phát từ một niềm tin trong họ, rằng: Mình thật bất hạnh bởi tất cả mọi thứ và mọi người trên đời này đều chống lại mình.

Nhà triệu phú và cựu chủ biên tờ tạp chí Success, W. Clement Stone, thì ngược lại. Thay vì tin rằng thế giới này luôn ngấm phá hoại giấc mơ của mình, ông chọn cách tin rằng thế giới đang giúp mình. Thay vì nhìn những chướng ngại và thử thách như một điều tiêu cực, ông đã xem chúng như một yếu tố có thể tăng thêm sức mạnh giúp cho ông đạt được mục đích.

Thật là một con người có niềm tin cực kỳ tích cực! Và điều đó đã giúp W. Clement Stone làm nên sự nghiệp từ đôi bàn tay trắng. Hãy tưởng tượng xem thành công sẽ dễ dàng hơn biết bao nếu như bạn luôn tin rằng thế giới đang ủng hộ và không ngừng cho bạn nhiều cơ hội mới thú vị hơn. Những người thành công luôn làm như thế. Họ luôn tìm kiếm điều tốt đẹp nhất... và bạn hãy đoán xem? Điều tốt đẹp nhất quả thật luôn xuất hiện với họ!

Tôi suy nghĩ như thế mọi người trên đời này đều là một phần trong kế hoạch giúp tôi trở nên hạnh phúc.

- Stan Dale

Tác giả, nhà sáng lập Human Awareness Institute

Ngược lại, nếu bạn luôn cho rằng điều xấu nhất sẽ xảy ra, rằng mọi người xung quanh đều ngăn cản bạn đạt được cuộc sống tốt đẹp nhất, thì chắc chắn bạn sẽ gặp phải những điều tệ hại đúng như bạn nghĩ. Nào bạn không thích bị chứng minh là nó sai, nên sẽ tự tìm lấy những bằng chứng để củng cố cho niềm tin và mong đợi của bạn. (Bạn còn nhớ chuyện về môn toán của Brianca trong đoạn Mọi thứ đều có thể xảy ra chứ? Việc này cũng y như thế.) Nếu luôn nghĩ rằng chuyện xấu nhất sẽ xảy đến, thì ta chỉ nhận được những phản hồi tiêu cực mà thôi. Và nếu cứ tiêu cực như vậy mãi, thì bạn có thể bảo đảm là mình chẳng bao giờ đạt được điều gì hay ho vui vẻ cả.

5.1 Hãy tìm kiếm, rồi bạn sẽ

Bạn hãy thử làm việc này nhé, trong một ngày thôi cũng được: Tìm ra điều tốt nhất trong mọi tình huống! Chúng tôi tin bạn sẽ tìm ra. (À, và nếu việc này có hiệu quả, bạn không cần phải ngừng lại sau 1 ngày. Xin mời bạn cứ tiếp tục thực hiện việc này mỗi ngày. Tác dụng phụ duy nhất đó là lòng biết ơn với cuộc sống và sự vui vẻ sẽ hiện diện thường trực trong bạn. Chẳng tệ chút nào, có phải không?).

Sau đây là vài cách đơn giản nhưng thực tế và hiệu quả để tiếp cận cuộc sống:

Nếu bạn phải thuyết trình trước đám đông, thay vì cho rằng thính giả muốn thấy bạn ngắc ngứ không nói nổi, hãy tin rằng mọi người muốn thấy bạn bộc lộ hết khả năng ăn nói, tự tin và duyên dáng trên sân khấu.

Nếu xe bạn chết máy giữa đường và có một người xa lạ dừng lại giúp đỡ bạn, thì thay vì tưởng tượng ra một tên giết người hàng loạt muốn tấn công bạn, hãy hình dung rằng có khả năng đó là người tốt bụng và thật tình muốn giúp đỡ bạn... Có lẽ vì một năm trước cũng có người giúp đỡ anh ta như thế khi xe anh ta chết máy chẳng?

Nếu người bạn thân chuyển nhà đi, thì thay vì tin rằng đời bạn là một chuỗi những điều bất hạnh, đắm chìm trong cô đơn và tuyệt vọng, hãy nghĩ rằng từ giờ trong đời bạn lại có thêm một khoảng trống để đón chào những người bạn mới, và bản thân bạn lại có thêm một nơi để đến thăm và gặp lại bạn cũ.

Trong tất cả những tình huống trên, cái lợi đã bày rành rành ra trước mắt chúng ta. Dĩ nhiên cần thận và cảnh giác là rất quan

trọng, nhưng vì ta luôn có sự lựa chọn trong mọi tình huống, nên tốt nhất là cứ tin rằng mọi thứ đều tích cực và mong chờ mọi việc êm xuôi. Quan trọng là bạn tìm kiếm thứ gì. Hãy suy nghĩ xem: có bao giờ trong đời bạn gặp điều gì đó tồi tệ nhưng rồi hóa ra lại có việc tốt lành ẩn đằng sau nó không. Đương nhiên là phải có chứ!

Những gì ta tin và trông đợi trong cuộc sống sẽ biến thành lời tiên tri cho chính ta.

- Brian Tracy, Tác giả và diễn giả

Đôi khi chúng ta nghe ai đó nói rằng: "Tình hình bây giờ có thể là u ám thế đấy. Nhưng một ngày nào đó nhìn lại, ta sẽ cảm thấy thật buồn cười". Bạn có nghĩ rằng: "Sao không cười luôn từ bây giờ?". Đúng vậy, thay vì mất thời gian buồn bực chán nản mấy tuần kế tiếp, hãy ngừng lại và tự hỏi xem: "Chỗ buồn cười và lợi ích ta có được từ sự việc lần này là gì?". Vấn đề chỉ là bạn muốn hướng sự chú ý của mình vào đâu mà thôi. Chúng tôi không bảo bạn phải lạc quan một cách vô tri, mà hãy nhận lấy bài học, mỉm cười và tiếp tục tiến về phía trước! Đừng coi cuộc sống này quá nặng nề. Bạn cứ vui đùa và sẵn sàng tự cười nhạo bản thân mình bất cứ lúc nào. Tính khôi hài và sự lạc quan (lành mạnh) là hai yếu tố cực kỳ quan trọng để chúng ta có cuộc sống thành công và hạnh phúc.

5.2 Bạn nhìn thấy điều gì?

Bất cứ điều tồi tệ nào cũng mang trong nó mầm mống của một lợi ích tương đương hoặc lớn hơn.

- Napoleon Hill, Diễn giả và tác giả Best Seller

Jack: Tôi từng nghĩ đời mình thế là hết khi công ty tôi đang làm việc đột nhiên đóng cửa. Trước đó, tôi có nguồn động viên vô hạn, được làm việc với những người trẻ tuổi tài năng, hơn nữa tôi lại thực sự yêu thích công việc này. Thế nhưng đột nhiên mọi thứ đều mất hết.

Tôi rất chán nản, và trong một lần tham dự buổi nói chuyện của Tổ chức W. Clement & Jesse V. Stone ở Chicago, tôi đã tâm sự hoàn cảnh của mình với người chủ trì. Tình cờ làm sao, ông ấy lại là phó chủ tịch của tổ chức này và ông đã đề nghị với tôi một công việc mới. Mọi việc sau đó còn tốt hơn! Họ trả lương cho tôi cao hơn, một ngân sách vô hạn và tôi có cơ hội tham gia bất cứ buổi nói chuyện hay hội thảo nào tôi muốn. Bây giờ thì tôi đã làm việc trực tiếp với W. Clement Stone và ông còn là người giới thiệu tôi tham

gia thực hiện bộ sách Success Principles! Nếu như tôi không bị mất công việc trước đây, thì có lẽ giờ đây tôi cũng không được như bây giờ.

Nhiều khi ngỡ như ta đang đối mặt với khủng hoảng, nhưng đó thật ra chỉ là một bước ngoặt trong đời. Khi một "chuyện gì đó tệ hại" diễn ra, hãy nhớ rằng bên trong nó luôn mang một hạt giống của điều gì đó tốt đẹp hơn.

Hãy thử nhìn lên thay vì cứ nhìn xuống. Cho dù mọi việc có khắc nghiệt đến thế nào, gần như luôn có một điều tích cực nào đó kèm theo... nếu bạn chịu khó tìm kiếm.

Hãy tự hỏi bản thân "Lợi ích của sự việc lần này là gì?". Nếu như bạn không thể trả lời ngay lúc ấy thì cứ tiếp tục tìm kiếm... và tìm kiếm – với một cái đầu có tư duy thoáng hơn – và rồi bạn sẽ tìm thấy câu trả lời cho mình.

Mọi chuyện đều trở nên thật tốt đẹp cho người nào suy nghĩ tốt đẹp về cách mọi chuyện diễn ra.

- John Wooden Huấn luyện viên bóng rổ huyền thoại, tác giả và diễn giả

Cara, 30 tuổi (Vancouver, WA): Mọi người ai cũng nói tôi rất nhút nhát – ít nhất là so với chị của tôi, Mairin. Chị ấy ra đời trước tôi chỉ 39 giây, và cho dù chúng tôi là chị em sinh đôi, tôi vẫn rất ngưỡng mộ chị ấy. Chị ấy tự tin, hài hước và nói chuyện rất lôi cuốn. Ai cũng yêu quý chị ấy.

Nhưng sau hôm sinh nhật thứ 18 của chúng tôi, tất cả đã thay đổi. Chúng tôi đi mua sắm và bạn trai mới của chị ấy đến đón chị tại trung tâm mua sắm. Thế là tôi lái xe một mình bên cạnh xe hai người. Bạn trai chị ấy muốn đua với tôi nhưng tôi không chịu. Anh ta phóng nhanh qua xe tôi và rồi lạc tay lái, đâm vào một chiếc xe khác. Trong cơn kinh sợ, tôi nhìn đội cứu hộ cố gắng cứu lấy chị tôi. Nhưng vô ích. Ngày hôm đó, chị tôi - người bạn thân nhất, tấm gương lớn nhất của tôi - đã qua đời.

Tôi mong đó chỉ là cơn ác mộng và mình sẽ tỉnh dậy. Nhưng không... Tại sao chuyện này lại xảy ra với tôi? Gia đình tôi? Mairin? Làm sao tôi có thể sống mà không có chị ấy?

Suốt mấy tháng sau đó, tôi không chịu đối diện với sự thật, tôi không nghĩ rằng sẽ có một điều gì đó tốt đẹp trong việc chị tôi qua đời. Tôi chỉ toàn nghĩ đến những việc mà hai chúng tôi sẽ không

bao giờ còn có thể cùng nhau làm; việc phải đối mặt với cái chết của chị khó thể nào; và đời tôi còn ý nghĩa gì khi chị ấy đã mất. Và với những suy nghĩ đen tối như thế, không điều gì tích cực có thể đến với tôi được. Cuối cùng tôi cũng nhận ra sẽ chẳng có gì tốt đẹp nếu tôi không thay đổi cách nhìn nhận của mình ... Tôi khó nhọc tìm kiếm bất cứ một điểm tích cực nào, dù là nhỏ nhất, trong sự việc này. Vài tuần sau, tôi bắt đầu nhìn mọi chuyện dưới một góc nhìn khác. Tôi nhận ra chị mình có lẽ cũng không muốn tai nạn như thế xảy ra với bất cứ ai. Thế là tôi chợt cảm thấy mình có sứ mệnh cảnh tỉnh mọi người, và tôi bắt đầu hành trình thực hiện nhiệm vụ ấy.

Năm sau đó, tôi đề nghị được nói chuyện với học sinh trong trường vào buổi lễ tốt nghiệp và kể cho họ nghe toàn bộ câu chuyện. Các học sinh và giáo viên đều rất cảm động. Họ đề nghị tôi cũng đến nói chuyện ở những trường khác, và tôi đã làm như thế. Dần dần tôi nhận được nhiều yêu cầu từ nhiều trường trong cả nước và thư của các bạn học sinh. Thật tuyệt vời. Cho đến lúc này, tôi đã nói chuyện trước hơn một triệu học sinh ở 4 quốc gia. Sự tự tin của tôi lớn dần lên, và tôi cũng đã thay đổi. Tôi đã là một con người hoàn toàn khác so với 10 năm trước đây. Và tôi nhận thấy mọi thứ chỉ bắt đầu khi tôi chịu tìm kiếm những điều tích cực. Tuy nghe có vẻ kỳ lạ, nhưng thực tế là mọi chuyện cho dù xấu tới đâu cũng đều có mặt tốt của nó, nếu như bạn chịu nhìn nhận đúng đắn và chú ý vào những điều tích cực.

Chúng tôi chắc là bạn cũng có thể nhớ lại rất nhiều lần cuộc đời bạn tưởng chừng như tận thế đến nơi – bạn chuyển nhà, bạn bị đụng xe, bạn không chọn được lớp mình muốn – nhưng sau này bạn lại nhận ra có một vận may đang giấu mình đâu đó.

Cho nên, bạn hãy tìm lấy ly nước chanh trong đồng quả chanh. Càng sớm tìm bao nhiêu, bạn càng thấy nó sớm bấy nhiêu. Và nếu sống trong tâm trạng mong chờ một điều tốt đang đến, bạn sẽ cảm thấy bớt buồn bực và chán nản trong thời gian chờ nó xuất hiện.

5.3 Dù có thể đang lẫn trốn đâu đó, điều tốt nhất vẫn luôn tồn tại

Khi cuộc đời cho bạn một trái chanh, bạn hãy biến nó thành ly nước chanh.

- W. Clement Stone, Triệu phú tự lập, cựu chủ biên tạp chí Success

Hãy tưởng tượng cảnh máy bay của bạn bị bắn rơi, và bạn bị bắt

làm tù binh chiến tranh suốt 7 năm ở một nơi hoang sơ, khắc nghiệt và khổ cực nhất mà con người biết đến. Đại úy Jerry Coffee đã từng sống qua cảnh ấy. Ông bị đánh đập, bỏ đói, và bị biệt giam suốt nhiều năm trời. Nhưng nếu bạn hỏi ông cảm thấy thế nào, ông sẽ trả lời rằng đó là một trải nghiệm mạnh mẽ nhất đã thay đổi cuộc đời ông.

Khi bước vào phòng giam lần đầu tiên, ông không hề rên rĩ hay than vãn. Ông tự hỏi bản thân: "Mình có thể tìm được ích lợi gì từ kinh nghiệm này?". Ông kể với chúng tôi rằng ông quyết định coi đây như một cơ hội nhiều hơn là một bi kịch. Một cơ hội để ông có thể hiểu nhiều hơn về bản thân và Chúa (hai người duy nhất mà ông tiếp xúc được vào lúc ấy).

Đại úy Coffee dành ra nhiều giờ mỗi ngày để suy nghĩ về cuộc đời mình. Ông nghĩ về những việc có hiệu quả và không hiệu quả trong đời mình. Dần dần ông tự phân tích bản thân cho tới khi hiểu rõ con người mình ở mức độ sâu sắc nhất. Ông hoàn toàn chấp nhận bản thân mình và có được ý thức sâu sắc về lòng trắc ẩn dành cho bản thân cũng như loài người. Kết quả, ông là một trong những người thông thái, khiêm nhường và bình tĩnh nhất mà chúng tôi đã từng gặp.

Đương nhiên ông cho biết mình không bao giờ muốn thử lại lần thứ hai trải nghiệm này, nhưng đồng thời ông cũng nói rằng không muốn đánh đổi kinh nghiệm làm tù binh chiến tranh này với bất cứ điều gì, vì nó đã khiến ông được như ngày hôm nay. Đại úy Coffee tin rằng "luôn có một cái gì đó tốt đẹp trong mọi tình huống" – và cuộc đời ông là một minh chứng cho điều đó. Nếu bạn tin rằng bất cứ ai hay bất cứ điều gì xuất hiện trong đời mình đều là vì một lý do nào đó, thì bạn sẽ bắt đầu nhìn nhận mỗi một sự kiện xảy ra như một cơ hội để bạn trở nên mạnh mẽ và thông minh hơn, dù cho nó có khó khăn hay thử thách đến thế nào chăng nữa. Bạn sẽ thấy mỗi bước đi trong đời đều là một bước tiến lại gần giấc mơ của mình.

Lời khuyên 1: Hãy làm một tấm biển hay poster nhỏ trên đó có ghi "Trải nghiệm này sẽ cho mình cơ hội tiềm năng nào?". Dán lên bàn học hay trên màn hình vi tính, để nó luôn nhắc bạn tìm kiếm mặt tốt đẹp trong mọi tình huống.

Lời khuyên 2: Cho dù cách thức này hơi ỷ mị một chút, nhưng nó rất có hiệu quả. Bạn có thể rèn luyện bản thân mình luôn tìm kiếm điều tốt đẹp nhất bằng cách lặp đi lặp lại câu như sau: "Mình tin rằng thế giới luôn cho mình những kinh nghiệm mình cần để

trở nên tốt đẹp hơn". Có thể lúc đầu bạn sẽ thấy việc này hơi kỳ cục, nhưng nếu thực hiện thường xuyên, bạn sẽ thấy phương pháp này rất hiệu quả.

NHỮNG VIỆC CẦN LÀM

Tìm mặt tốt nhất trong mọi tình huống cho đến khi nó trở thành thói quen của bạn.

Luôn nhớ rằng lợi ích của những trải nghiệm có vẻ tồi tệ sẽ không xuất hiện ngay. Nhưng nếu cố gắng tìm kiếm những điểm tích cực, bạn sẽ tìm thấy.

Hiểu rằng bộ não của chúng ta sẽ tìm kiếm những gì nó tin tưởng. Vì vậy, bạn hãy mong chờ những điều tốt đẹp nhất và chú tâm đến những thông điệp tích cực, rồi những điều ấy sẽ đến.

Thường xuyên hỏi bản thân: "Kinh nghiệm này đem lại lợi ích gì mà mình chưa nhận ra?" hay "Kinh nghiệm này cho mình cơ hội tiềm năng nào?".

Nguyên tắc 6

SỨC MẠNH CỦA MỤC TIÊU

Chúng ta ai cũng có một ngọn lửa cháy bỏng trong tim mình vì một điều gì đó. Mục tiêu trong đời là phải tìm ra và giữ cho ngọn lửa ấy mãi bùng cháy.

- Mary Lou Retton

Vận động viên thể dục dụng cụ đạt danh hiệu "Vận động viên Olympic toàn diện".

6.1 Sự rõ ràng chính là sức mạnh

Nếu chúng ta là một cơ cấu tìm kiếm mục tiêu. Nói cách khác, để có thể tận dụng hết khả năng của mình, chúng ta cần có những mục tiêu đủ thú vị để ta siêng năng làm việc, tập trung hơn và nhắc mình ra khỏi giường mỗi sáng. Cũng giống như chiếc xe đạp vậy, chúng ta cần phải tiến tới mục tiêu thì mới đứng thẳng và hoạt động hiệu quả được. Nếu không chúng ta sẽ ngã, lạc lối, chán nản và cuối cùng là mất động lực để tiến về phía trước.

Khi bạn đặt ra một mục tiêu nào đó, bạn sẽ đưa não mình vào trạng thái hoạt động ngày đêm để tìm cách làm cho mục tiêu đó trở thành sự thật. Nhưng bộ não cũng giống như hệ thống GPS, chúng ta cần những đích đến cụ thể thì mới có thể sử dụng được khả năng độc đáo này của nó.

Bạn càng nhìn nhận sự việc theo cách bạn muốn rõ ràng bao nhiêu, thì bạn càng có động lực để biến chúng thành sự thật bấy nhiêu.

Để bảo đảm rằng những mục tiêu có thể giải phóng hết tiềm năng của bạn, thì chúng cần phải cụ thể đến mức có thể đo lường được (với những đơn vị như trang, kg, đô-la, điểm...) và cần có ngày giờ

hoàn thành xác định. Sau đây là hai ví dụ. Theo bạn thì mục tiêu nào đúng đắn hơn?

a. Tôi sẽ đạt điểm tốt.

b. Vào ngày _____ tôi sẽ được điểm A môn _____ (danh sách các môn).

Nếu bạn chọn "a", bạn cần hết sức chú ý đến chương này. Nếu chọn "b", thì xin chúc mừng bạn. Mọi việc sẽ được thực hiện hiệu quả hơn rất nhiều nếu chúng ta biết rõ mình cần làm gì và có một thời hạn để làm điều đó.

Sau đây là một ví dụ khác.

a. Mình sẽ cao 1,8 mét nặng 70 kg vào sinh nhật 18 tuổi.

b. Mình sẽ giảm 5 kg.

Chính xác, bạn đoán đúng rồi đấy! Câu trả lời tốt hơn ở đây là "a". Hãy làm cho những mục tiêu của bạn càng cụ thể càng tốt. Hãy xác định rõ cả chất liệu, kiểu dáng, năm, đặc điểm, kích cỡ, cân nặng, hình dạng... tất cả chi tiết cụ thể như thế. Ví dụ, nếu mục tiêu của bạn là "tôi sẽ giảm cân", vậy thì chẳng lẽ nếu bạn giảm được 0,5 kg cũng được tính là đạt mục tiêu hay sao – trong khi rõ ràng là kết quả đó đâu có làm thay đổi được cục diện.

Có một khác biệt rất lớn giữa những người hy vọng có một cuộc sống tốt hơn với những người thực sự có cuộc sống tốt hơn. Chỉ cần nghe họ nói chuyện là bạn có thể nhận ra sự khác biệt đó ngay. Khi không có bất cứ một yếu tố nào để ước lượng được, thì đó không phải mục đích - đó chỉ là một thứ gì đó bạn mong muốn, ao ước, hay thích thú... Đó thực ra chỉ là "ý tưởng hay" mà thôi. Nhưng nếu bạn muốn được nài mình hỗ trợ để tạo ra một cuộc sống tốt hơn, thì mục tiêu bạn đặt ra phải hết sức cụ thể. Bạn luôn luôn phải trả lời được 2 câu hỏi này khi đặt ra mục tiêu cho mình - bao nhiêu và khi nào?

[image]

6.2 Hãy thách thức chính mình

Hãy nhắm bắn vào mặt trăng! Cho dù có hụt thì bạn cũng sẽ bắn trúng một vì sao nào đó.

- Khuyết danh

Bạn có muốn học lại lớp 3? Bạn có muốn học bơi những động tác cơ bản nếu bạn đã biết bơi? Bạn có muốn làm lại bài kiểm tra mình vừa làm đúng 100%? Không đời nào! Tại sao vậy? Bởi vì bạn biết mình đã làm được chuyện đó rồi. Làm gì còn thử thách nào nữa. Vì vậy, thật đáng buồn thay khi có những người viết ra những mục tiêu hoàn toàn chẳng có chút thử thách nào với họ.

Một mục tiêu đơn giản có thể là một bước khởi động tốt, nhưng chúng ta cần viết ra những mục tiêu có thể giúp ta trở thành con người mình mong muốn. Bạn nên viết những mục tiêu đòi hỏi chúng ta phải trưởng thành và nhiều kinh nghiệm hơn mới có thể đạt được. Nếu trong đó có vài mục tiêu khiến bạn cảm thấy khó chịu, thì cũng chẳng sao cả. Tại sao ư? Bởi vì mục đích lớn nhất của việc đặt ra mục tiêu không phải là bắt bạn phải đạt được tất cả, mà là để định hình tính cách và giúp bạn trưởng thành hơn.

Ta sẽ trở thành người thế nào trong quá trình theo đuổi mục tiêu mới là điều quan trọng nhất. Những mục tiêu lớn giúp ta học hỏi được những kỹ năng mới, mở rộng khả năng hình dung ra những điều mình có thể đạt được, xây dựng những mối quan hệ mới, học cách vượt qua nỗi sợ hãi và khám phá bản chất con người mình. Đó mới chính là phần thú vị trong quá trình này!

Nếu bạn chưa từng thử làm điều gì đòi hỏi một kỹ năng cao hơn mức bạn đã có thể làm trước đây, thì làm sao bạn biết là năng lực thực sự của mình tới đâu?

Ước mơ chính là sự tưởng tượng một cách sáng tạo về bản thân bạn trong tương lai. Bạn phải thoát khỏi vùng an toàn của mình, và phải tự tin đối mặt với những thứ xa lạ không quen biết.

- Denis Waitley, tác giả và diễn giả

6.3 "Chăm sóc" những mục tiêu

Không để mục tiêu của bạn nằm nhăn nheo dưới đáy ba-lô, bị đè bẹp trong đồng sách hay đọng bụi trên bàn học. Chúng cũng cần được yêu thương! Sau khi bạn viết ra hết tất cả những mục tiêu lớn nhỏ của mình, bước kế tiếp là huy động lòng nhiệt tình và sự sáng tạo của bạn bằng cách xem lại danh sách đó mỗi ngày.

Hãy đọc lại bản danh sách đó (đọc to thành tiếng một cách đầy nhiệt huyết), từng mục tiêu một. Hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng như bạn đã đạt được các mục

tiêu đó rồi. Bạn sẽ cảm thấy thế nào? Thoạt nghe thì cách này có vẻ hơi hình thức, nhưng các nhà tâm lý học đã chứng minh là nó rất hiệu quả. Họ gọi quá trình này là "sự căng thẳng mang tính xây dựng". Nói đơn giản là: Khi được tái lập mỗi ngày viễn cảnh về sự thành công, não bạn sẽ muốn thu ngắn cách biệt giữa mục tiêu và cuộc sống thực tế trong hiện tại; nó sẽ tự động "lập trình" để tìm cách thu ngắn khoảng cách ấy.

6.4 Những bước thực hiện

Nếu bạn muốn hạnh phúc, hãy đặt mục tiêu sao cho bộ não có thể ra lệnh cho suy nghĩ, giải phóng năng lượng và truyền cảm hứng cho hy vọng của bạn.

- Andrew Carnegie, doanh nhân tỷ phú, nhà từ thiện

Vì có quá nhiều thứ thu hút sự tập trung của ta nên ta cần phải luôn giữ mình hướng về mục tiêu đã đề ra. Sau đây là một vài phương pháp có thể giúp bạn:

Những tấm thẻ ghi mục tiêu

Hãy viết mục tiêu của bạn lên những tấm thẻ có kích thước 7 cm x 12 cm, nó sẽ giúp bạn xem lại nhanh chóng và dễ dàng hơn. Chúng tôi cũng có những tấm thẻ như vậy và cất chúng ngay đầu giường của mình. Mỗi sáng thức dậy và mỗi tối trước khi đi ngủ, chúng tôi đều xem qua những tấm thẻ đó. Cất thẻ trong ví cũng là một cách hay để nhắc nhở bạn.

Sách mục tiêu

Một trong những cách hiệu quả để đẩy nhanh quá trình tiến tới mục tiêu là tạo ra một quyển vở dán bài rồi. Trong đó, hãy dành nguyên một trang cho mỗi mục tiêu. Hãy viết mục tiêu của bạn trên đầu trang, sau đó minh họa, trang trí nó với những hình ảnh, chữ viết hay những câu nói gì đó (bạn có thể cắt chúng ra từ báo, catalogue hay brochure) có thể diễn đạt được mục tiêu mà bạn muốn vươn tới. Khi bạn có thêm mục tiêu hay mong muốn mới, bạn chỉ cần thể hiện nó vào trang tiếp theo. Đừng quên xem lại từng trang trong S ách Mục tiêu của mình mỗi ngày.

Viết thư gửi chính mình

"Cái gì? Tôi đâu có khùng mà đi làm việc đó!"

Không đâu, đây là một kiểu thư của người hoàn toàn tỉnh táo

đang dốc lòng hướng đến mục tiêu của mình. Chắc bạn không biết là ngay cả Lý Tiểu Long, người được cho là võ sư vĩ đại nhất trong lịch sử, cũng từng làm theo cách này. Ông thực sự hiểu được sức mạnh của việc đặt ra mục tiêu. Ở trên tường của tòa nhà Planet Hollywood tại thành phố New York có treo một bức thư của Lý Tiểu Long viết vào ngày 9/1/1970. Ông viết: "Vào năm 1980, mình sẽ là ngôi sao điện ảnh phương Đông nổi tiếng nhất trên đất Hoa Kỳ này, và sẽ có tài sản lên đến 10 triệu đô-la. Đối lại, mình sẽ cống hiến những màn diễn hay nhất có thể mỗi lần đứng trước máy quay và sống thuận hòa với mọi người". Khi đó Lý Tiểu Long đã góp mặt trong 3 bộ phim, và cho đến năm 1973 thì ông thực hiện bộ phim Long Tranh Hồ Đấu (Enter the Dragon). Bộ phim này đã đạt được thành công lớn và giúp Lý Tiểu Long nổi danh trên toàn thế giới. Ước mơ của ông đã trở thành sự thật... và bạn nhìn xem, ông đã hoàn thành trước thời hạn đặt ra đến 7 năm!

Viết một tấm séc cho bản thân

Vào khoảng năm 1987, Jim Carrey còn là một diễn viên hài trẻ tuổi đang chật vật tìm đường tới Los Angeles. Một buổi chiều nọ, anh đang lái chiếc Toyota cũ của mình lên Mulholland Drive, trong lúc ngắm nhìn khung cảnh thành phố bên dưới và mơ mộng về tương lai, anh đã viết cho mình tấm séc 10 triệu đô-la, trên đó đề ngày "Lễ Tạ ơn 1995", và giữ luôn trong ví từ ngày hôm đó. Phần còn lại, như người ta vẫn thường nói, đã trở thành lịch sử. Sự lạc quan và lòng kiên trì của Carrey đã được đền bù. Năm 1995, sau một loạt phim vô cùng thành công về doanh thu như

Ace Ventura: Thám tử thú cưng (Ace Ventura: Pet Detective), Mặt nạ (The Mask) và Dumb & Dumber, thù lao diễn xuất của anh đã tăng lên đến 20 triệu đô-la cho mỗi phim. Khi bố của Carrey mất năm 1994, anh đã đặt tấm séc 10 triệu đô-la ngày nào vào quan tài của bố, như một cách để tỏ lòng tôn kính với người đã ươm mầm ước mơ trở thành ngôi sao của anh.

Chúng ta có khả năng làm tất cả những gì mình muốn nếu như ta trụ lại đủ lâu với nó.

- Helen Keller, Tác giả, nhà hoạt động xã hội và diễn giả người Mỹ, bị mù và điếc

6.5 Ba mối đe dọa

Một khi đã đặt ra được cho mình những mục tiêu, thì có 3 thứ thường xuất hiện và chặn đứng bước tiến của hầu hết mọi người.

Chúng tôi gọi những thử thách đó là "3 mối đe dọa" Tuy nhiên, khi bạn biết 3 rào cản đó chỉ là một phần của quá trình đạt được mục tiêu, bạn có thể nhìn nhận chúng với đúng bản chất – chúng chỉ là một "thứ cần giải quyết" - hơn là để chúng ngăn bước chân bạn.

Ba chướng ngại vật trên con đường thành công của bạn là:

1. Sự do dự
2. Nỗi sợ hãi
3. Những trở ngại

Hầu như ai cũng bất ngờ khi ba vị khách không mời này xuất hiện trước cửa nhà họ. Họ nghĩ chuyến hành trình của mình sẽ được trải đầy hoa hồng. Mọi thứ sẽ diễn ra hoàn hảo như kế hoạch họ đã đề ra. Cứ ngồi đó mà mơ đi! Thực tế là cuộc sống này đầy những thử thách nho nhỏ, và những người thành công là những người có thể vượt qua những thử thách đó. Vay thôi.

Nếu suy nghĩ kỹ, bạn sẽ thấy mục tiêu cũng là một thử thách, có phải thế không? Về cơ bản thì chúng ta đã quyết định thử thách bản thân mình bằng cách phấn đấu cho một cuộc sống tốt đẹp hơn, thông qua việc đạt được những mục tiêu cụ thể. Và thử thách nào thì cũng có những chướng ngại nho nhỏ. Cuộc sống là như thế. Cho nên hãy cố đừng để mình bị bất ngờ hay chán nản khi bạn gặp những trắc trở nho nhỏ trên con đường đến với thành công. Có thể chỉ là cuộc đời muốn thử xem bạn khao khát điều đó đến mức nào mà thôi.

1. Sự do dự

Giả sử bạn muốn nâng tất cả điểm số của mình lên mức A trong vòng 3 tháng tới. Nhưng trong chốc lát, bạn lại bắt đầu suy nghĩ: "Nhưng như thế có nghĩa là mình phải cố gắng gấp đôi " hay "Thế là mình không còn nhiều thời gian đi chơi với bạn bè nữa rồi" hay "Nếu mình cố hết sức rồi mà vẫn không được điểm A thì sao đây?" hay... Cứ tiếp tục mãi như thế. Tất cả những điều đó cho thấy bạn đang dẫn đo do dự.

Bạn có thể thấy rất nhiều người cũng có thái độ tương tự. Họ không hề thiếu khả năng; chỉ là họ cứ lắng nghe những lời góp ý tiêu cực từ bên ngoài, rồi tự mất lòng tin mà thôi! Nhưng hãy hiểu điều này: Tất cả mọi người - chúng tôi lặp lại: Tất cả mọi người - đều có lúc dẫn đo. Không có ai lúc nào cũng tự tin tuyệt đối vào quyết định của mình. Nhưng những người thành công không coi

sự dẫn dắt cân nhắc đó như một chướng ngại cản đường, mà là một lời nhắc nhở để họ chuẩn bị tinh thần đón chờ những khó khăn phía trước.

2. Nỗi sợ hãi

Cho dù dũng cảm Hãy tin vào hy vọng, chứ đừng tin vào sự sợ hãi.

- Khuyết danh

Cho dù dũng cảm cỡ nào thì ai trong chúng ta cũng có những nỗi lo sợ nhất định. Lo sợ trong trường hợp này chính là sự e ngại về những cảm giác mà bạn có thể gặp phải: bị từ chối, thất bại, xấu hổ, cô đơn và đau đớn về thể xác. Nhưng có một điều quan trọng cần nhớ là: sợ hãi chỉ là một phần trong quá trình đạt được mục tiêu của bạn.

Hãy để cho nỗi sợ dẫn đường bạn đi một cách cẩn thận, nhưng đừng để nó điều khiển bạn hoàn toàn. Thành công không có nghĩa là dẹp bỏ mọi sợ hãi, mà là học cách đọc được những thông điệp cụ thể từ nỗi sợ đó, để có thể hành động một cách hợp lý. Hãy nhớ rằng, nỗi sợ hãi chỉ tập trung vào những điều bạn không muốn xảy ra. Bạn có thể chuyển hướng bằng cách tưởng tượng ra những gì bạn muốn sẽ xảy ra. Hãy hình dung mọi thứ đều diễn ra như mong đợi. Hãy hình dung, cảm nhận và tin tưởng. Nếu làm như vậy một cách thường xuyên, bạn sẽ có đủ tự tin để đối diện với nỗi sợ hãi của mình và tiếp tục tiến về phía trước.

3. Những trở ngại

Bạn cũng có thể gặp phải một số trở ngại. Đó sẽ là những rào cản mà cuộc đời ném vào bạn - những tình huống khách quan ngoài tầm kiểm soát. Nhưng xử lý chúng thế nào tùy thuộc hoàn toàn vào bản thân chúng ta.

Những chướng ngại mà bạn có thể gặp:

Không ai muốn tham gia dự án của bạn.

Bạn không có đủ tiền để bắt đầu kinh doanh.

Bạn không có xe đạp để đi giao báo.

Bạn không biết ai có thể đỡ đầu cho ban nhạc của mình.

Bạn không có những dụng cụ cần thiết để chơi môn thể thao mình

yêu thích.

Bạn không có xe, và không ai có thể đưa đón bạn như bạn mong muốn.

Điều đáng mừng là những trở ngại đó không bao giờ tồn tại mãi mãi; chúng chỉ mang tính tạm thời. Nếu bạn đủ quyết tâm, bạn có thể tìm thấy lối đi vòng qua chướng ngại.

Taylor, 24 tuổi (Salina, KS): Tôi luôn rất yêu quý động vật, nên khi 16 tuổi, tôi đã biến ý tưởng ấy thành mục tiêu của mình: trở thành một nhà động vật học. Lúc đầu tôi cảm thấy rất hào hứng vì thấy mình tiến triển rất tốt. Khi đã xác định mục tiêu, những gì tôi cần làm cũng hiện ra rõ ràng hơn. Tôi đã liên lạc và nói chuyện với một vài nhà động vật học có tiếng, nhận được một số lời khuyên rất có ích. Nghe có vẻ đơn giản quá phải không? Tôi đã làm những gì mình có thể, nhưng rồi tôi đã gặp một vài thử thách mà mình không ngờ đến.

Làm sao tôi đến vườn thú để thực tập được đây? Tôi không có xe, bố mẹ tôi thì làm việc cả ngày, và trạm xe buýt thì quá xa. Tôi không có tiền để mua sách vở tài liệu và tham gia vào các lớp học. Rồi tôi bắt đầu nghi ngờ bản thân. Nếu tôi không giỏi - hay thiếu thông minh thì sao? Tôi chỉ thấy trước mắt toàn là rào cản. Tôi ước gì có thể nói rằng tôi vẫn cố gắng vươn lên, nhưng rất tiếc là không. Tôi cảm thấy quá sức chịu đựng và bắt đầu sợ hãi. Rồi tôi thuyết phục bản thân là mình không thực sự muốn trở thành một nhà động vật học (nhưng điều đó hoàn toàn là một lời nói dối).

Trong suốt 5 năm trời, tôi trốn tránh mục tiêu của mình. Ở trường cao đẳng, tôi nghe theo gợi ý của bố, vào học chuyên ngành kinh tế. Rồi một năm trước khi tốt nghiệp, lúc ngồi nghe một buổi nói chuyện chuyên đề kinh tế trong ngày hội nghề nghiệp ở trường, tôi nhận ra rõ ràng niềm đam mê thực sự của mình không phải là kinh tế. Đó là một cảm giác rất đáng sợ. Tôi biết niềm đam mê của mình vẫn là động vật học. Tôi chuyển ngành, tham dự lễ tốt nghiệp của bạn bè (cảm giác khi ấy thật khó chịu) rồi quay lại trường học thêm hai năm để được đào tạo những kiến thức và kỹ năng cần thiết.

Tôi viết lại mục tiêu ban đầu của mình và bắt đầu thực hiện. Hai tuần sau khi tốt nghiệp, tôi nhận ra những rào cản mà mình phải đối mặt hồi 16 tuổi vẫn còn đó. Tôi đã tự cười nhạo bản thân khi nhận ra rằng những rào cản ấy chỉ là một phần của quá trình phấn đấu để đạt được mục tiêu - và sẽ không biến mất cho đến khi

nào tôi dám đối mặt với chúng. Và tôi đã làm thế. Tôi đã chinh phục được những rào cản đó - và cả nhiều rào cản khác nữa.

Giờ thì chỉ còn vài tuần nữa tôi sẽ chính thức trở thành một nhà động vật học, và không gì có thể mang lại cho tôi niềm hạnh phúc lớn lao hơn thế. Hãy rút kinh nghiệm từ những sai lầm của mình và đừng coi những rào cản như ngõ cụt. Đứng ra tôi có thể tiết kiệm được rất nhiều thời gian, sức lực, và không cảm thấy phiền muộn đến thế, nếu như tôi kiên trì theo đuổi mục tiêu của mình ngay từ lúc tôi phải đối mặt với thử thách đầu tiên. Luôn có một cách để vượt qua rào cản nếu bạn biết kiên trì và sáng tạo. Hãy nghe lời tôi: đừng bao giờ bỏ cuộc!

Chúng tôi không thể nói gì hơn. Cảm ơn Taylor! Những trở ngại có thể đến dưới rất nhiều hình thức khác nhau. Đó có thể là việc trời đổ mưa khi bạn định ra biển chơi, là việc bạn của bạn dọn nhà đi, trường mới của bạn không mạnh về môn nghệ thuật, bạn không được chọn giáo viên mình mong muốn, bố mẹ không ủng hộ bạn.... Những rào cản này chỉ đơn giản là những tình huống thực tế mà bạn phải giải quyết để tiến lên phía trước. Có rất nhiều trở ngại ngoài tầm kiểm soát của bạn, nhưng chúng không bao giờ là ngõ cụt.... trừ khi bạn quyết định bỏ cuộc.

Điều đáng tiếc là khi những nỗi do dự, sợ hãi và các trở ngại xuất hiện, hầu như mọi người đều nghĩ chúng là tấm biển báo để họ dừng lại. Nhưng thực ra, nếu chúng không xuất hiện thì có nghĩa là mục tiêu của bạn vẫn chưa đủ ể bạn thách thức bản thân và trưởng thành hơn.

Bạn cần đặt ra một mục tiêu đủ lớn để trong quá trình vươn tới nó, bạn sẽ trở thành một người đáng ngưỡng mộ.

- Jim Rohn, Triết gia, nhà triệu phú tự lập

6.6. Ý nghĩa đằng sau mục tiêu

Ý nghĩa đằng sau mục tiêu còn vượt xa tất cả những thứ mà chúng ta hằng nghĩ tới như tiền bạc, xe cộ, quần áo, nhà cửa, du thuyền, quyền lực hay tiếng tăm. Đáng tiếc là có quá nhiều người chấp nhận phản bội bản thân để chạy theo những vật chất như thế. Bởi sự thật là đến cuối đời thì ai cũng phải bỏ hết những thứ đó lại phía sau - cho dù chúng có tốt đẹp đến mức nào chăng nữa! Và trong đời sống, con người ai cũng có thể bị tước mất những "vật chất" đó vào bất cứ lúc nào - nhiều khi chỉ trong nháy mắt!

Điều quan trọng nhất trên đời này - tất cả những người thành

công đều có câu trả lời giống nhau - là: Chúng ta trở thành người thế nào trong quá trình đạt đến mục tiêu của mình. Chúng ta có thử thách bản thân mình đủ chưa? Chúng ta có khai thác hết tiềm năng của mình hay chưa? Chúng ta có thay đổi cuộc đời của ai đó không? Chúng ta có góp phần làm cho thế giới trở thành một nơi tốt đẹp hơn chăng? Câu trả lời cho những vấn đề trên mới thực sự là những điều quan trọng nhất.

Lợi ích lớn nhất của việc vượt qua 3 trở ngại trên là chúng ta có thể tận hưởng được niềm vui khi nhận thấy mình đang lớn lên và trưởng thành. Nghe thì có vẻ hơi sáo rỗng, nhưng sự thực là thế. Việc ta biết mình là ai chính là tài sản giá trị nhất mà ta có thể sở hữu trên cuộc đời này. Như Lance Armstrong đã nói: "Vấn đề không phải là chiếc xe đạp".

Anh nói đúng, những gì bên trong con người ta mới thật là quan trọng. Hãy đặt ra những mục tiêu bắt bạn phải phát huy những tinh túy của mình, làm được những điều kỳ diệu, trở thành một người nổi bật và truyền cảm hứng cho những người khác làm theo.

6.7 Hãy làm ngay lúc này

Vậy đó. Giờ là lúc bắt đầu thiết kế tương lai của bạn... theo như ý bạn muốn. Trước khi bước sang chương kế tiếp, bạn hãy dành thời gian lập ra một danh sách những mục tiêu mà mình muốn đạt tới. Hiểu rõ mình muốn gì trong đời là một trong những bước quan trọng nhất để vươn đến thành công. Đây là cơ hội để bạn thực hiện điều đó. Sau đây là một mẫu danh sách mà bạn có thể dùng để đặt ra mục tiêu cho riêng mình.

1. Mình sẽ vào (ngày, tháng, năm)
2. Mình sẽ mất gì nếu không theo đuổi đến cùng và cố gắng hết sức cho mục tiêu đã đề ra ở trên?
3. Nếu mình đạt được mục tiêu này, cuộc đời mình sẽ tốt đẹp hơn vì
4. Mình nên làm gì hay nên tập thói quen nào để đạt đến mục tiêu nhanh và dễ hơn?
5. Hôm nay mình có thể làm gì để đến gần với mục tiêu hơn?

Nếu bạn thấy cuộc sống thật buồn chán - nếu bạn không thức dậy mỗi sáng với một khao khát bùng cháy muốn làm gì đó - thì có nghĩa

là bạn chưa có đủ mục tiêu trong đời mình.

- Lou Holtz, huấn luyện viên bóng bầu dục, vô địch giải NCAA

Hãy nhớ rằng, một mục tiêu là chưa đủ. Càng có nhiều mục tiêu bao nhiêu, bạn càng có khả năng tận dụng tối đa tính sáng tạo, đam mê và tài năng của mình bấy nhiêu. Hãy tự hứa với bản thân rằng mỗi ngày bạn sẽ làm một điều gì đó để tiến gần hơn đến mục tiêu của mình. Hãy thực hiện tất cả những bước đi nhỏ ấy, rồi cuối cùng bạn sẽ đến đích. Khó nhất là lúc bắt đầu. Đừng chần chừ; hãy làm đi! Và bắt đầu ngay từ bây giờ!

Nguyên tắc 7

THẢ PHANH

Điều duy nhất ngăn cản bạn biến ước mơ thành sự thật chính là bản thân bạn.

Gỉa sử bạn muốn đạp xe tới nhà một người bạn.

Bạn leo lên xe, hướng ra đường, và nhận ra rằng tự nhiên bàn đạp trở nên rất nặng. Khi nhìn xuống, bạn thấy cái phanh của xe mình đang bị kẹt. Bây giờ bạn sẽ làm sao đây?

Bạn có cố gắng đạp xe càng lúc càng mạnh hơn để chống lại lực cản của phanh hay không? Đương nhiên là không! Bạn chỉ cần chỉnh lại xe một chút, thả phanh ra, và chẳng tốn thêm chút sức nào, bạn sẽ bắt đầu đi nhanh hơn.

Phanh được thiết kế ra chỉ với một mục đích duy nhất: khiến cho bạn đi chậm lại. Thế nhưng có rất nhiều người sống cả cuộc đời họ với một cái phanh tâm lý. Họ tự ngăn cản mình bằng cách không ngừng nói với bản thân rằng: "Mình không làm được việc này" hay "Mình không đủ giỏi để...". Họ chỉ thấy những hình ảnh tiêu cực của bản thân khi gặp khó khăn, làm rối tung mọi chuyện lên và không đạt được mục tiêu đã đề ra. Với những giới hạn và những cái phanh tâm lý như thế, họ đã tự làm mình kẹt lại trong chính "phạm vi thoải mái" của mình.

Câu hỏi: "Phạm vi thoải mái" là gì?

Trả lời: "Phạm vi thoải mái" là nơi chúng ta cảm thấy an toàn và được bảo đảm – nơi chúng ta tránh né những lo âu, sợ hãi và phiền muộn.

Câu hỏi: Vậy thì nó có gì không tốt?

Trả lời: Nếu chấp nhận ở trong phạm vi ấy mãi, chúng ta sẽ không thể lớn lên, trải nghiệm những điều mới mẻ và đạt được những mục tiêu đầy thử thách của mình.

Lời khuyên: Bạn sẽ biết ranh giới "phạm vi thoải mái" của mình ở đâu bằng cách chú ý đến cảm xúc của bản thân. Nếu trong quá trình làm việc để đạt đến mục tiêu mà bạn thấy khó chịu, sợ hãi hay bồn chồn trong bụng, thì đó là bạn đã ra đến rìa "phạm vi thoải mái" của bản thân. Tuy nhiên, nếu kết quả của công việc ấy mang lại lợi ích, bạn hãy dũng cảm đối mặt với nỗi sợ hãi và tiến về phía trước.

Tất cả những gì bạn muốn đều nằm ngoài "phạm vi thoải mái" của bạn.

- Robert Allen

Triệu phú, tác giả, diễn giả

Những người chỉ sống trong "phạm vi thoải mái" luôn gấn một cái phanh vào cuộc sống của họ. Khi cố gắng để đạt được mục tiêu đã đề ra, những suy nghĩ và hình ảnh tiêu cực về bản thân họ luôn hiện ra và dập tắt những ý định tốt đẹp ban đầu. Và buồn thay, thậm chí họ còn không nhận ra rằng chính họ đang hãm phanh đà tiến của cuộc đời mình!

Ngược lại, những người thành công đã khám phá ra cách nhận biết khi nào thì họ đang hãm phanh cho cuộc đời mình, và làm sao để thả phanh cho dù mọi chuyện có thế nào đi nữa. Nhiều khi chỉ cố gắng gia tăng sức mạnh thôi thì chưa đủ. Bạn còn phải học cách xóa bỏ những giới hạn và hình ảnh tiêu cực về bản thân, thay thế chúng bằng những hình ảnh tích cực. Khi đó, bạn mới có thể thành công mà không vắt kiệt sức mình.

7.1 Bước ra khỏi "phạm vi"

Cụm từ "phạm vi thoải mái" đã đánh lừa chúng ta. Mới nghe qua thì có vẻ tốt, vì nó không có sự căng thẳng, không có thử thách. Nhưng về lâu về dài thì nó chính là một nhà tù mà bạn tự xây cho mình. Chúng tôi đã từng gặp những người đã sống cả đời trong cái nhà tù ấy. Theo thời gian, khi tấm màn nhung phủ bên ngoài bị lật lên, những con người này luôn cảm thấy chán nản, buồn bực và

hối hận cho cuộc sống của mình.

Có một chương trình được yêu thích trên kênh National Geographic giải thích cách để làm voi con bị giới hạn phạm vi hoạt động trong một khu vực nhỏ ngay từ khi mới sinh ra. Những người huấn luyện buộc một chân của voi con vào một đầu sợi dây thừng. Đầu kia của dây buộc vào một cọc gỗ cắm sâu dưới đất. Phạm vi di chuyển của voi con bị giới hạn trong chiều dài của sợi dây thừng và phạm vi đó đã trở thành "phạm vi thoải mái" của voi. Lúc đầu voi con sẽ cố gắng kéo đứt sợi dây, nhưng chẳng bao lâu nó nhận ra rằng sợi dây quá chắc nên cuối cùng nó thôi không cố thoát ra nữa.

Khi con voi đó lớn lên và nặng đến 5 tấn, tất nhiên lúc này nó có thể dễ dàng kéo đứt dây, nhưng đáng tiếc là nó lại không cố gắng nữa, vì nó đã tin rằng sợi dây là không thể bị kéo đứt. Và cứ như thế, loài voi, loài thú lớn nhất trên đời này cũng có thể dễ dàng bị cầm chân bởi một sợi dây thừng nhỏ bé.

Bây giờ, hãy nhìn lại "sợi dây thừng" của bạn. Có phải bạn cũng đã được "huấn luyện" (bởi ai đó hoặc chính bản thân bạn) những điều không đúng về bản thân... để rồi bạn chịu cầm chân mình trong "phạm vi thoải mái"? Chúng tôi tin chắc là bạn không muốn trở thành một chú voi bị cầm chân bằng sợi dây thừng nhỏ bé, đúng không? Hãy nhớ rằng "sợi dây thừng" của ta có thể là vô hình, và ta không dễ để nhìn thấy được những điều giới hạn mà ta vẫn tin, hay những hình ảnh tiêu cực mà ta đã nuôi dưỡng trong lòng mình. Nhưng cho dù bạn có ý thức được hay không thì những thứ đó cũng có sức mạnh như một sợi xích sắt, có khi còn hơn thế nữa!

Nhưng bạn hãy yên tâm, chúng tôi có thể giúp bạn thay đổi phạm vi thoải mái của bản thân bằng những cách sau:

1. Thay đổi cách nói chuyện với chính mình. Đừng nói những điều hạ thấp bản thân kiểu như "Mình không thể" hay "Mình không đủ tốt" hay "Mình không xứng đáng"... Bất cứ khi nào thấy mình định nói những câu đó, bạn hãy thay bằng một điều tích cực nào khác. Hãy thường xuyên động viên bản thân rằng "Mình có thể", "Mình giỏi!" và "Mình sẽ làm được!". Cho phép bản thân biết mình hạnh phúc thế nào với những gì mình đang có, đang làm và với chính con người thực của mình.

2. Hình dung ra cuộc sống mà bạn mong muốn. Hãy tạo ra những hình ảnh mạnh mẽ và hấp dẫn về bản thân bạn, đang làm những việc bạn thích, trở thành con người mà bạn muốn.

3. Hãy thay đổi hành vi. Hãy cam kết thực hiện bước đầu tiên tiến đến mục tiêu bạn đã đặt ra. Càng hành động nhiều bao nhiêu, bạn sẽ càng tự tin bấy nhiêu. Hãy nhớ rằng bước đầu tiên luôn là bước khó nhất. Nhưng một khi đã vượt qua được bước đầu tiên ấy, bạn sẽ băng băng lao tới và về đích – tháo bỏ được sợi dây thừng của mình!

Belinda, 16 tuổi (Lexington, SC): Trước đây tôi chưa từng nghĩ mình đang sống trong "phạm vi thoải mái", nhưng chắc là đúng như thế thật. Tôi lúc nào cũng chỉ đến được một điểm cụ thể nào đó – điểm ấy ở mức gần thành công – rồi sau đó sẽ lại có điều gì đó xảy ra ngăn không cho tôi tiến xa hơn. Tôi chưa từng nhận ra rằng cái "điều gì đó" ấy lại chính là bản thân mình. Tôi luôn nói với bản thân mình một cách vô thức rằng tôi không đáng được thành công, hay tôi không có khả năng đạt được những gì mình muốn. Nhưng không phải chỉ như thế. Tôi phát hiện ra rằng mình luôn tưởng tượng ra cảnh mình làm hỏng bài kiểm tra, chơi tệ hết chỗ nói trên sân bóng rổ, hay vụng về vô cùng trong đợt thi lấy bằng lái. Cứ như thể tôi đang tập dượt trước những thất bại sẽ xảy đến với mình vậy. Thật là quái đản! Tôi thậm chí còn không nhận ra mình đang làm thế. Tiềm thức tôi đã ngăn không cho tôi thành công. Khi phát hiện ra điều này, tôi đã thay đổi cách thức trò chuyện với bản thân. Trước khi đi ngủ, tôi luôn hình dung ra cảnh ngày mai sẽ diễn ra theo cách mà tôi muốn.

Từ lúc thay đổi thói quen, phải mất mấy tuần sau tôi mới suy nghĩ và hành động khác đi được, nhưng cuối cùng "sợi dây thừng" trong tiềm thức của tôi cũng lỏng ra dần cho tới khi tôi thành công. Tôi đã học được rằng đôi khi chúng ta giam mình trong "phạm vi thoải mái" là vì từ trong vô thức, chúng ta sợ thành công. Tôi mừng là mình đã nhận ra được điều này.

Đối với tôi, suy nghĩ tích cực và thường xuyên hình dung ra những gì mình muốn là một trong những cách tốt nhất để từ bỏ cái thói quen cũ đã kìm hãm tôi. Nếu bạn muốn thành công, hãy thử áp dụng những gì tôi đã học được sau đây: Hãy nghĩ về những gì bạn đang nghĩ. Phải bảo đảm là bạn phải thả hết những cái phanh đang giữ không cho bạn tiến về phía trước.

Nếu bạn không có được kết quả mình mong muốn, hãy thử cách khác. Nếu vẫn chưa được, tiếp tục thử cách khác nữa.

- Anthony Robbins, tác giả, diễn giả

7.2 Vòng tròn luẩn quẩn

Đã bao giờ bạn cảm thấy mình mắc kẹt ở một chỗ mãi chưa? Thực ra chúng ta chẳng bao giờ thật sự mắc kẹt cả. Chỉ có điều là chúng ta cứ lặp lại một tình huống bằng cách tư duy giống hệt như trước, tin những giới hạn giống hệt như trước, và làm những việc giống hệt như trước đó. Khi đó, chúng ta sẽ bị hút vào một vòng tròn luẩn quẩn và ngày càng bị hút xuống đến vô cùng. Đó là thực trạng khiến bạn cảm thấy mình "mắc kẹt".

Những giới hạn trong suy nghĩ của ta tạo ra nhận thức giới hạn về bản thân, rồi chúng cứ khiến ta không ngừng làm những việc chẳng ích lợi gì cho mình cả. Điều này càng khiến cho ta tin vào những suy nghĩ giới hạn đó hơn.

Hãy xem xét thử ví dụ sau đây. Bạn chuẩn bị phải thuyết trình trước lớp và bạn sợ rằng mình sẽ làm mọi thứ rối tung lên và sẽ phải xấu hổ trước mọi người. Rồi chuyện gì xảy ra? Nỗi lo lắng này tạo ra hình ảnh bạn trong tình huống bị quên mất một trọng điểm của bài thuyết trình. Hình ảnh này lại tạo ra cảm giác sợ hãi. Cảm giác sợ hãi này sau đó lại che mờ lý trí khiến bạn thực sự quên mất điểm trọng yếu của bài thuyết trình, và thế là nó lại càng củng cố suy nghĩ ban đầu của bạn là "Mình không thuyết trình được! Thấy chưa, mình biết là mình sẽ quên mất những gì phải nói mà! Mình không nói chuyện trước nhiều người được!". Và rồi bạn thấy mình lạc lối trong cái vòng tròn luẩn quẩn ấy mãi.

Đến chừng nào mà chúng ta còn phàn nàn về hoàn cảnh hiện thời, thì nào ta sẽ tập trung vào những điều tiêu cực ấy và làm cho ta lại càng nhận được nhiều điều không tốt đẹp trong thực tế. May mắn là điều này cũng diễn ra theo chiều ngược lại. Ta có thể thay đổi vòng tròn này bằng cách tập trung suy nghĩ và nói về những gì ta muốn xảy ra.

7.3 Khẳng định

Một cách hiệu quả để thoát ra ngoài "phạm vi thoải mái" của bạn đó chính là bồi dưỡng đầu óc bạn bằng những suy nghĩ và hình ảnh mới mẻ về việc bạn được điểm cao, có một cơ thể cân đối khỏe mạnh, một tài khoản lớn trong ngân hàng, những người bạn thú vị, đạt thành tích tốt trong thể thao. Rồi sau đó hãy hình dung rằng bạn đã đạt được tất cả những điều bạn muốn, rằng chúng đã được hoàn thành. Kỹ thuật này gọi là lời khẳng định.

Câu hỏi: Lời khẳng định là gì?

Trả lời: Đó là phát ngôn diễn tả một mục tiêu đã hoàn thành.

Josslyn, 17 tuổi (Medford, OR): Lần đầu tiên tôi nghe thấy khái niệm "lời khẳng định" này, tôi đã nghĩ, "Cái trò gì thế này? !". S uốt một khoảng thời gian dài sau đó tôi vẫn chưa chịu thử áp dụng phương pháp này. Nhưng tôi cũng đang gặp rất nhiều vấn đề với sự tự tin của mình, nên cuối cùng tôi cũng quyết định thử một phen.

Lúc bấy giờ tôi học hành không ổn lắm, nhưng tôi thôi tự bảo bản thân rằng mình không được thông minh nữa, và bắt đầu tự nhủ là mình có đủ thông minh để đạt được điểm khá hơn. Lúc đầu tôi cũng cảm thấy khá kỳ quặc khi cứ tự nói với mình như thế, nhưng chỉ vài tuần sau tôi đã cảm thấy mình tự tin hẳn lên, đến mức tôi nghĩ mình có thể đạt được mục tiêu đã đề ra. Lời khẳng định này đã giúp tôi hình dung ra kết quả và có động lực để đạt được nó hơn, vì tôi không ngừng nhắc mình nhớ đến những phần thưởng mà tôi sẽ có được nếu tôi hành động và theo đuổi đến cùng mục tiêu của mình.

Một thời gian sau, tôi bắt đầu tin rằng lời khẳng định của mình là sự thật. Tôi nghĩ đó mới là sức mạnh thật sự của tôi - thay vì cứ "hy vọng" điểm của mình sẽ khá lên, tôi đã tự mình thực hiện điều đó. Tôi đã tự tin hẳn lên. Nếu bạn hoài nghi về điều này thì cứ thử xem. Bạn chẳng mất điều gì, mà lại có khả năng được thêm nhiều thứ.

7.4 Tạo ra một lời khẳng định hiệu quả

Bạn đã sẵn sàng để thử nghiệm sức mạnh của lời khẳng định chưa? Bạn phải tạo ra một lời khẳng định nào đó độc nhất cho riêng BẠN. S au đây là 7 hướng dẫn giúp bạn tạo ra một lời khẳng định hiệu quả:

1. Hãy bắt đầu bằng từ TÔI LÀ. Tôi là từ có ý nghĩa mạnh nhất, nó khởi động não bạn, ra lệnh trực tiếp cho bạn và kêu gọi bản thân bạn phải bắt tay vào hành động.

2. Hãy dùng thì hiện tại. Hãy diễn tả những gì bạn muốn như thể bạn đã đạt được và bạn đang tận hưởng điều đó NGAY LÚC NÀY.

3. Hãy trình bày lời khẳng định của mình với một thái độ tích cực. Hãy khẳng định những điều bạn muốn (chứ không phải những gì bạn không muốn). Tiềm thức của ta không chú ý đến những từ phủ

định. Có nghĩa là những câu kiểu như "Đừng đóng cửa" sẽ được nghe thành "Đóng cửa" trong não của ta. Đó là vì não suy nghĩ bằng hình ảnh. Khi nghe "Đừng đóng cửa", nó chẳng hề có khái niệm thế nào gọi là không đóng cửa cả! Nó không có hình ảnh của từ "đừng". Vì thế, điều nực cười ở đây là những từ này lại tạo ra hình ảnh đóng cửa.

Cũng với lý do đó, những câu nói kiểu như "Mình không còn sợ tham gia đội bóng chuyền nữa" vẫn sẽ tạo ra hình ảnh sợ hãi trong đầu ta. Thay vào đó, hãy nói rằng: "Mình rất thích tham gia đội bóng chuyền". Bằng cách này, não sẽ thấy hình ảnh bạn "thích".

Sai: Mình không còn bị quỵến rũ bởi mấy món ăn vô bổ nữa.

Đúng: Mình chỉ thích ăn mấy món bổ dưỡng.

4. Tóm tắt ngắn gọn. Cứ tưởng tượng lời khẳng định của bạn cũng giống quảng cáo trên ti-vi vậy. Cứ hình dung rằng mỗi từ của lời khẳng định ấy sẽ khiến bạn tốn 1.000 đô-la. Cố gắng làm sao cho lời khẳng định của bạn càng ngắn gọn và dễ nhớ càng tốt.

5. Cụ thể. Lời khẳng định mơ hồ cũng sẽ cho ra kết quả mơ hồ. Nếu bạn muốn có kết quả cụ thể, thì lời khẳng định của bạn cũng phải cụ thể. Bạn càng hiểu chính xác những gì mình muốn bao nhiêu thì càng dễ đạt được kết quả ấy bấy nhiêu.

Sai: Mình là học sinh có điểm tốt.

Đúng: Mình là một học sinh giỏi với điểm trung bình trên 8,0.

6. Hãy thêm từ "đang" vào hành động. Từ "đang" sẽ tạo cho não bạn hình ảnh bạn trong quá trình thực hiện hành động.

Sai: Mình là người thành thật.

Đúng: Mình đang tự tin thể hiện bản thân một cách cởi mở và chân thành.

7. Hãy bổ sung ít nhất một từ cảm thán mạnh vào lời khẳng định. Hãy bổ sung cả cảm giác của bạn khi đã đạt được mục tiêu, những từ như tận hưởng, vui vẻ, tự hào, nhiệt tình, sáng tạo, tự tin. Bạn muốn quá trình đạt được mục tiêu của mình diễn ra thật vui vẻ đúng không? Vậy thì những từ này sẽ giúp bạn tạo ra những trải nghiệm đúng theo ý bạn muốn.

Mình đang luyện tập vất vả để trở thành người nhanh nhất

trường.

Đúng: Mình đang tận hưởng cảm giác thành công khi là người chạy nhanh nhất trường.

7.5 Khám phá lời khẳng định của bạn

Đừng lo, hành trình khám phá lời khẳng định của bạn không dài và mệt mỏi đâu. Thực ra nó còn khá đơn giản và thoải mái. Có 2 con đường chính bạn phải theo:

1. Hãy ghé thăm lại mục tiêu. Nhìn lại những mục đích bạn viết trong chương 6 và viết lại như thể bạn đã đạt được chúng (nhưng đừng quên 7 bước hướng dẫn trên). Sau đây là vài ví dụ:

Ý tưởng hay: Mình muốn thêm tiền tiêu vặt.

Mục tiêu: Mình sẽ gửi đơn xin việc đến 8 nơi và gọi đến mỗi nơi đó trước ngày..... (một ngày cụ thể nào đó do bạn chọn).

Lời khẳng định: Giờ mình đang tận hưởng cả đồng tiền tiêu vặt kiếm được từ việc làm thêm này.

2. Hình dung những gì bạn muốn tạo ra được.

a. Hãy nhìn nhận sự việc theo như bạn muốn. Hãy đặt bản thân bạn vào bức tranh ấy và nhìn ngắm mọi thứ bằng chính đôi mắt của bạn. Nếu bạn muốn làm một cầu thủ xuất sắc nhất, thì hãy tưởng tượng cảnh mình đang đứng trên sân khấu nhận huy chương trước toàn trường.

b. Hãy nghe những âm thanh bạn muốn nghe khi đã đạt được mục tiêu.

c. Cố gắng cảm nhận được cảm giác của bạn khi đã tạo ra được điều mình mong đợi.

d. Diễn tả những gì bạn đang trải qua bằng những câu ngắn gọn, bao gồm cả cảm giác của bạn nữa.

e. Bây giờ hãy viết ra những gì bạn đang thấy, nghe và cảm nhận, rồi sau đó chỉnh sửa lại cho phù hợp với 7 hướng dẫn trên. Vậy là bạn đã có lời khẳng định của riêng mình rồi đấy!

NHỮNG VIỆC CẦN LÀM

Tránh sống với một cái phanh kè kè bên mình. Phải thay đổi tất cả

những hình ảnh hay suy nghĩ tiêu cực về bản thân.

Hiểu rằng bản thân mình có thể đã được "lập trình trước" để giới hạn tâm lý bản thân trong quá trình trưởng thành, nhưng những giới hạn đó ít khi nào là đúng.

Mở rộng "phạm vi thoải mái" bằng cách thay đổi những gì bạn thường tự nói với bản thân, những gì bạn hình dung trong đầu và thường xuyên làm.

Nhận ra rằng bạn chưa từng bị "mắc kẹt" tại một chỗ nào cả; bạn chỉ tự mình lặp lại cùng một sự kiện bằng cách làm lại những việc giống nhau. Khi thay đổi những gì đang nghĩ, hình dung và làm, bạn sẽ nhận được một kết quả khác hẳn.

Tập trung vào những gì bạn muốn làm, muốn trở thành và muốn đạt được, bởi vì nếu càng tập trung vào chúng, bạn càng đạt được nhiều hơn. Những gì có thể nghĩ đến, bạn đều có thể làm.

Nguyên tắc 8

HÃY TƯỞNG TƯỢNG

Trí tưởng tượng là tất cả. Nó là hình ảnh mở đầu cho những điều kì thú của cuộc sống sẽ đến trong tương lai

- Albert Einstein, Nhà vật lý, nhà phát minh đoạt giải Nobel

Rất nhiều người cho rằng Walt Disney bị mất trí khi ông nói đến một "vương quốc thần tiên" rộng hàng nghìn mẫu và thu hút hàng triệu lượt khách ghé thăm mỗi năm. Disney đã từng nhìn thấy rất nhiều cảnh tượng trong mơ của mình hóa thành sự thật, nhưng tiếc là ông đã mất trước khi nhìn thấy sự ra đời của trung tâm giải trí Epcot Center. Trong ngày lễ khánh thành, một phóng viên đã đến bên vợ của Walt Disney và nói: "Thật tiếc là Walt không thể nhìn thấy ngày hôm nay". Không cần chờ, bà Walt nói: "Không, ông ấy đã thấy điều này trước chúng ta từ lâu".

Đó chính là sức mạnh của sự tưởng tượng, sức mạnh tạo ra những gì bạn muốn theo cách bạn muốn. Nhưng có lẽ đây là công cụ thành công ít được người ta sử dụng nhất.

Rất nhiều người bảo "Tôi phải nhìn thấy điều đó thì mới tin". Nhưng những nhà lãnh đạo hay nhà phát minh vĩ đại nhất thế giới này đều "tin" trước rồi mới "nhìn thấy" sau. Họ đã hình dung ra những sự việc rất lớn lao trước khi nhìn thấy nó trở thành sự thật.

Người Ai Cập đã hình dung ra một công trình vĩ đại nhất thế giới - các Kim Tự Tháp - rồi họ xây nó. Người La

Mã đã hình dung ra một vương triều kéo dài từ Địa Trung Hải tới Syria - một điều trước đó chưa ai từng nghe tới! Những người khai sinh ra Hợp chủng quốc Hoa Kỳ đã hình dung ra một nền dân

chủ tự do độc lập - nền dân chủ đầu tiên trên thế giới - và họ đã cùng nhau khai sinh nước Mỹ. Bất chấp các nhà khoa học đã "chứng minh" rằng con người không thể bay lên, anh em nhà Wright vẫn hình dung ra cảnh mình đang bay trên máy bay. Họ đã lắp ráp và làm cho nó bay được. Edison đã hình dung ra việc điện sẽ thay nến, và ông đã phát minh ra bóng đèn điện. Danh sách này vẫn còn có thể kéo dài mãi!

8.1 Một thế giới của tâm nhìn

Suy nghĩ kỹ, bạn sẽ nhận thấy thế giới mà chúng ta đang sống, cùng tất cả những vật thể nhân tạo xung quanh ta đều bắt nguồn từ một giấc mơ hay một sự tưởng tượng nào đó: chiếc ghế bạn đang ngồi, cuốn sách bạn đang đọc, quần áo bạn đang mặc, chiếc xe bạn đang lái và nhạc cụ bạn đang chơi - ban đầu chúng chỉ là những ý tưởng. Và chính những hình ảnh đó đã thúc đẩy con người tạo ra những gì mà họ "nhìn thấy" trong đầu mình trước tiên.

Chúng ta càng hình dung những gì mình mong muốn rõ ràng bao nhiêu, thì cơ hội chúng ta đạt được chúng càng lớn bấy nhiêu. Rất nhiều người sống mà chỉ hy vọng điều tốt đẹp nhất sẽ xảy ra, nhưng cuộc sống đâu có dễ dàng đến thế, nếu ta cứ phó mặc tất cả cho những điều bất chợt. Hy vọng không thôi vẫn là chưa đủ, chúng ta phải tưởng tượng, và phải có một tầm nhìn về tương lai để có thể đạt được những điều tốt đẹp một cách nhanh chóng hơn.

Hình dung trước các sự việc có thể đem lại 3 lợi ích sau:

1. Kích thích sự sáng tạo của bạn.
2. Khiến não bạn tập trung tìm kiếm những nguồn lực giúp đỡ.
3. Thu hút con người, nguồn lực và những cơ hội cần thiết để bạn thành công.

Nhiều người sống cả đời mà chẳng bao giờ dùng đến sức mạnh của trí tưởng tượng. Tính kiên trì, dũng cảm và khả năng lãnh đạo của Helen Keller tới ngày nay vẫn còn truyền cảm hứng cho hàng triệu người. Bà bị mất thị lực và thính lực từ khi còn bé, nhưng chưa bao giờ bà mất đi mong muốn thành công. Cho dù không thể nhìn được về mặt thể chất, nhưng bà đã nhanh chóng học được tầm quan trọng của trí tưởng tượng, để thấy được mọi thứ bằng trí tưởng tượng.

8.2 Bằng chứng

Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, khi chúng ta làm một việc gì đó trong thực tế, não ta cũng sử dụng một quy trình thực hiện y như khi ta tưởng tượng việc đó trong đầu.

Nói cách khác, não không phân biệt được sự khác nhau giữa một việc ta thật sự làm với một việc ta chỉ tưởng tượng trong đầu.

Rất nhiều người cho rằng sự hình dung chỉ là một khái niệm giả tạo và không mang lại hiệu quả. Nhưng cho tới ngày hôm nay đã có rất nhiều bằng chứng cho thấy sức mạnh của việc tưởng tượng ra một điều gì đó. Nghiên cứu của Đại học Harvard chỉ ra rằng những sinh viên nào luôn hình dung trước sự việc sẽ có thể làm việc với mức độ chính xác gần như 100%, trong khi những người không hình dung trước chỉ đạt mức độ chính xác 55%.

Nói một cách đơn giản, việc hình dung trước giúp não đạt được năng suất hoạt động cao hơn. Tuy chúng ta không được dạy điều này ở trường, nhưng những nhà tâm lý học thể thao và những chuyên gia cố vấn về phương pháp làm việc hiệu quả đều đã phổ biến phương pháp này từ những năm 1980. Ngày nay, hầu như tất cả những vận động viên Olympic chuyên nghiệp đều hiểu được sức mạnh của việc tưởng tượng.

Jack Nicklaus, tay golf huyền thoại đã chiến thắng hơn 100 giải với số tiền thưởng lên đến trên 5,7 triệu đô-la, đã từng nói rằng:

"Tôi chưa từng đánh bóng vào lỗ lần nào, cho dù là khi tập luyện, mà không nhờ đến một hình ảnh sắc nét hiện lên trong đầu tôi. Nó giống như một đoạn phim vậy. Đầu tiên tôi "thấy" nơi mà tôi kết thúc lượt đánh của mình, thật đẹp đẽ và tinh tươm trên thảm cỏ xanh. Rồi cảnh tượng ngay lập tức thay đổi, tôi "thấy" trái bóng của mình bay đến đây: đường đi, quỹ đạo, hình dạng và thậm chí cả đặc điểm khi đáp xuống của bóng nữa. Rồi mọi thứ như mờ đi, cảnh kế tiếp đã là hình ảnh tôi hiện thực hóa những gì mình vừa thấy trong đầu."

Bạn không cần phải là một vận động viên mới giải phóng được sức mạnh của sự tưởng tượng. Bạn có thể hình dung ra bất cứ việc gì. Khi bạn tưởng tượng ra mình đã đạt được mục tiêu rồi, nó sẽ tạo ra một mâu thuẫn trong não bạn. Giờ thì não bạn biết có một khoảng cách giữa những gì nó thấy và những gì nó đang thực sự có, nên nó sẽ làm mọi cách để thu ngắn khoảng cách đó bằng việc biến những hình ảnh tưởng tượng đó thành hiện thực.

Bạn sẽ thấy mình thúc dẩy vào sáng sớm với đầy ắp những ý tưởng mới mẻ về việc làm sao để đạt được mục tiêu. Có thể bạn sẽ thấy mình làm những việc không ngờ tới được để thành công. Đột nhiên bạn sẽ thấy mình giơ tay phát biểu trong lớp lần đầu tiên, xung phong nhận nhiệm vụ hay dự án gì đó, nói chuyện trước cả lớp hay trong một sự kiện thể thao nào đó, để dành tiền làm những điều mình muốn, chấp nhận mạo hiểm nhiều hơn trong cuộc sống - tất cả đều là để bạn đạt được những gì tốt đẹp nhất từ bản thân và cuộc sống của mình.

8.3 Hình dung ra sự hoàn hảo

Hãy làm một thử nghiệm. Chúng tôi sẽ hỏi bạn một câu đơn giản và nhiệm vụ của bạn là nhớ lấy hình ảnh đầu tiên xuất hiện trong đầu.

Câu hỏi là: Bạn nghĩ gì khi nghe thấy từ "tiền"?

Bạn có thấy từng chữ cái xuất hiện ra trong đầu bạn kiểu như: t-i-ê-n không? Hay là bạn thấy hình ảnh những tờ giấy xanh, dấu hiệu \$, vàng, kết sắt...? Thực tế là tất cả chúng ta ai cũng chỉ nhìn thấy hình ảnh - không phải chữ cái hay từ. Tại sao? Vì não ta không suy nghĩ bằng từ ngữ - nó suy nghĩ bằng hình ảnh.

Khi bạn tạo ra hình ảnh của mục tiêu trong đầu mình - chẳng hạn như số 10 trên sổ điểm, được khen tại bữa tiệc của câu lạc bộ thể thao, du lịch vòng quanh thế giới, lái chiếc xe yêu thích về căn nhà mới toanh - não bạn sẽ làm việc để đạt được những điều đó. Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu bạn cứ không ngừng nhối nhét vào não mình những hình ảnh tiêu cực, bất an và lo sợ? Chính xác: não cũng sẽ tìm đến những điều ấy. Bạn nhìn nhận thế nào về bản thân và cuộc sống của mình đây? Ài chà chà...

Điều may mắn là một hình ảnh tích cực đi kèm với một mục đích gây hứng thú thì bao giờ cũng có sức mạnh và tầm ảnh hưởng nhiều hơn những hình ảnh tiêu cực. Đó cũng chính là lý do vì sao những người lạc quan luôn có vẻ thành công và hạnh phúc hơn những người bi quan. Bởi vì những người lạc quan luôn có những hình ảnh và suy nghĩ tích cực trong đầu, họ không ngừng được củng cố để thực hiện những công việc mang tính xây dựng trong cuộc sống của họ.

Erika, 16 tuổi (Riverside, CA): Tôi đã nghe nói đến sức mạnh của sự hình dung từ nhiều năm trước. Huấn luyện viên môn hockey của tôi từng bắt cả đội thực hiện việc này vào đêm trước mỗi trận

đấu. Nhưng không may là việc này chẳng đem lại hiệu quả đối với tôi lắm, nên tôi đã không làm nữa.

Khoảng một năm sau, trong lớp khoa học, tôi biết đến sức mạnh của trí não và hình ảnh tâm lý, và tôi có cảm hứng thử lại phương pháp ấy lần nữa. M ỗi tối, tôi thường dành vài phút trước khi đi ngủ để hình dung ra bản thân mình đang làm kiểm tra, hoàn thành những việc trong danh sách cần làm, và thấy bản thân mình giải quyết những thử thách gặp phải.

Càng làm như vậy nhiều, tôi càng tiến bộ. Tôi nhận thấy có vài điều thú vị bắt đầu xảy ra với mình. Những hình ảnh trong đầu tôi ngày càng rõ ràng và sáng sủa hơn. Tôi còn bổ sung vào đó những âm thanh hay hương vị, nhiều khi cả âm nhạc mà tôi muốn nữa. Thay vì chỉ suy nghĩ về những gì mình muốn, tôi bắt đầu cảm nhận khác đi - và đó chính là sự thay đổi lớn nhất đối với tôi. Vì đẳng nào nã tôi cũng suy nghĩ bằng hình ảnh, tôi chỉ cần tạo ra nhiều hơn những hình ảnh giúp mình tự cảm thấy thoải mái, và đó là tất cả những gì tôi làm.

Những hình ảnh tôi tưởng tượng ra càng chi tiết và rõ ràng bao nhiêu, thì tôi càng thể hiện được hết sức mình bấy nhiêu. Tôi không chỉ hiểu được kết quả mình mong muốn, mà còn cảm thấy được thúc đẩy nhiều hơn để làm những gì cần thiết cho thành công - và tôi tin rằng tôi sẽ thành công.

8.4 Luyện tập để bản thân "nhìn thấy"

Tin tốt nhất đây: Hình dung không chỉ hiệu quả mà còn đơn giản và miễn phí 100%! Tất cả những gì bạn cần làm chỉ là nhắm mắt lại và nhìn thấy mục tiêu của mình trở thành hiện thực.

Nếu ước mơ của bạn là trở thành ca sĩ chính trong một ban nhạc thành công, thì hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng bạn đang đứng trên sân khấu trước hàng ngàn người. Nếu ước mơ của bạn là ghi được 5 bàn thắng trong trận chung kết của giải đấu, thì hãy tưởng tượng ra cảnh sân thi đấu. Hãy ở đó! Hãy tưởng tượng mình ghi bàn một cách hoàn hảo, không chệ vào đâu được.

Còn về trường cao đẳng mà bạn muốn thi vào? Hãy tưởng tượng bạn đang đi quanh khu học xá, nói chuyện với thầy cô và bạn bè cùng lớp. Phòng học của bạn trông như thế nào? Thời tiết ra sao? Phiếu điểm của bạn thế nào? Bạn có bao nhiêu bạn bè? Hãy tưởng tượng ra những điều này một cách càng chi tiết càng tốt. Hãy nhớ

rằng: phương pháp này rất đơn giản, hiệu quả và miễn phí.

Hãy làm cho những hình ảnh ấy rõ nét tối đa, và cứ thoải mái áp dụng cho bất cứ mục tiêu nào bạn đặt ra. Mỗi sáng khi thức dậy và mỗi tối trước khi đi ngủ, hãy đọc lại mục tiêu rồi hình dung ra kết quả bạn muốn. Sau đây là hai gợi ý để bạn có thể đạt kết quả tốt nhất:

1. Hấp dẫn giác quan. Như đã nói trong chương trước, chúng ta càng làm cho những gì mình hình dung ra "thật" bao nhiêu, thì não ta càng có khả năng biến chúng thành hiện thực bấy nhiêu. Khi bạn hình dung ra mục tiêu của mình, bạn nghe thấy âm thanh gì? Bạn ngửi thấy mùi gì? Chiếc cúp của bạn nặng bao nhiêu? Quả bóng mang lại cho bạn cảm giác thế nào? Ai ngồi cạnh bạn? Trời có nổi gió không? Bạn mặc áo màu gì?

Nếu bạn muốn có một "thứ gì đó" cụ thể, giống như một chiếc xe chẳng hạn, thì những câu hỏi hấp dẫn giác quan có thể là "Chất liệu trên bánh lái là gì? Ghế ngồi cảm giác thế nào? Nội thất xe có màu sắc thế nào? Nó có mùi xe mới không?".

Đúng, chúng ta đang nói về đủ mọi thứ! Càng nhiều càng tốt!

2. Có cảm xúc. Xét cho cùng thì chúng ta ai cũng muốn có được cảm giác hoàn thành mục tiêu. Bạn biết đấy, phần thưởng, sự công nhận hay thậm chí là cả cái xe thực chất đều không quan trọng - quan trọng là chúng ta có cảm giác như thế nào khi đạt được những điều đó.

Bạn sẽ cảm thấy gì khi đã đạt được những mục tiêu của mình? Hạnh phúc? Tự do? Tự tin? Tình yêu? Sự tôn trọng? Những nhà nghiên cứu hiểu rằng khi chúng ta cảm thấy một cảm xúc nào đó quá mạnh mẽ, thì cảm xúc đó có thể được lưu giữ trong ký ức ta mãi mãi. Chúng tôi cược là bạn vẫn còn nhớ lúc con thú cưng của bạn mất. Ngày bạn tốt nghiệp tiểu học, cấp hai, rồi phổ thông. Sao bạn lại nhớ những sự kiện đó? Bởi vì bạn đã trải qua những cảm xúc thật mạnh mẽ.

Bạn cũng có thể đem những cảm xúc đó vào trong sự hình dung của mình, bằng cách thêm vào đó những mùi vị, màu sắc rực rỡ, âm nhạc - và quan trọng nhất là cảm xúc cá nhân. Hãy tưởng tượng bạn sẽ cảm thấy thế nào khi mình đạt được những điều đó. Hãy phóng đại cảm xúc đó lên nếu có thể. Bạn càng tạo ra nhiều đam mê, hứng thú và năng lượng bao nhiêu thì kết quả cuối cùng của bạn sẽ càng tốt đẹp bấy nhiêu.

8.5 Thực tập việc hình dung

Hình dung là nằm mơ giữa ban ngày một cách có mục đích.

- Bo Bennett, tác giả, diễn giả, nhà doanh nghiệp

Nếu bạn muốn giúp trí não hình dung một cách hiệu quả hơn thì hãy dùng những hình ảnh in sẵn. Ví dụ, nếu mục tiêu của bạn là du lịch tới Pháp, thì hãy tìm ảnh tháp Eiffel và ghép hình bạn vào bên dưới, như thể bạn đã từng tới đó.

Jack: Nhiều năm trước, tôi cũng từng làm thế với Nhà hát O pera ở Sydney, và chỉ trong vòng một năm sau đó tôi đã có mặt tại Sydney, để thực sự đứng trước nhà hát O pera. Nếu mục tiêu của bạn là kinh doanh, thì hãy thử thực hiện một bài báo viết về bạn và công việc kinh doanh của bạn với những đầu tit như Sarah Vũ Bảo Chiếm Linh Thị Trường. Nếu mục tiêu của bạn là được toàn điểm A, hãy làm một phiếu báo điểm giả trên máy vi tính, trong đó tất cả các môn bạn đều được điểm A, sau đó dán nó lên tường trước bàn học. Nó sẽ giúp bạn tập trung và chỉ cho não bạn thấy kết quả chính xác mà bạn muốn.

Jack: Mark Victor Hansen và tôi từng tạo ra một danh mục giả về sách bán chạy nhất trên tờ The New York Times với cuốn Chicken Soup for the Soul đầu tiên nằm trong danh sách ấy ở vị trí quán quân. Chỉ trong vòng 15 tháng, ước mơ ấy đã thành hiện thực. Chúng tôi đã được ghi vào kỷ lục Guinness với 7 cuốn sách cùng lúc có mặt trong danh mục sách bán chạy nhất của The New York Times.

8.6 Bắt đầu ngay từ bây giờ

Không nghi ngờ gì nữa, tưởng tượng chính là một phương pháp hiệu quả dẫn đến thành công, nhưng cũng giống như những phương pháp khác, BẠN phải tự thực hiện - không ai ép bạn phải làm, và cũng chẳng ai làm giúp bạn được điều này. Mỗi lần đọc qua danh sách mục tiêu, bạn hãy hình dung ra mọi việc như thể bạn đã đạt được chúng. Chỉ cần hình dung trong 5 hay 10 phút thôi, nhưng đây chính là một trong những việc quan trọng nhất bạn có thể làm để biến ước mơ của mình thành sự thật.

"Chúc mừng! Chúng ta đã đi được nửa đường rồi. Bạn đang trên đường vươn đến thành công.

Hãy tiếp tục phát huy!"

Nguyên tắc 9

HÃY "LÀM NHƯ THỂ" BẠN ĐÃ THÀNH CÔNG

Hãy tin và hành động như thể bạn không thể nào thất bại được

- Charles F. Kettering, Nhà nông học, giáo viên, kỹ sư, nhà khoa học, nhà phát minh và nhà triết học.

Nếu không biết bơi, bạn có dám nhảy từ trên thuyền xuống nước chỉ để có cảm giác mát mẻ không? Không bao giờ, đúng không? Thậm chí có bạn còn không dám bước lên thuyền nữa kìa!

Cũng tương tự như thế, nếu bạn tin rằng ước mơ của mình là không thực tế, hay bạn không có khả năng thực hiện nó, thì làm sao bạn có thể nhận thấy giấc mơ của mình và khai thác hết tiềm năng của bản thân? Nhưng nếu bạn cho rằng mục tiêu của mình khả thi, và mình chính là người sẽ đạt được mục tiêu ấy thì sao? Bạn có sẵn sàng cố gắng không? Đương nhiên là có!

Một trong những bước đầu tiên đi đến thành công đó là tin và làm như thể bạn không thể nào thất bại được. Bạn cứ nghĩ xem, nếu bạn tin một việc nào đó là bất khả thi, bạn có thử làm điều đó không? Ngược lại, nếu bạn tin chuyện đó có thể xảy ra, bạn sẽ sẵn sàng để có những hành động cụ thể hơn. Đúng không?

Nếu muốn thành công, bạn phải làm như thể bạn đã thành công rồi. Như vậy không có nghĩa là bạn phải tỏ ra giả vờ kiêu ngạo. Làm như thể nghĩa là bạn phải suy nghĩ, nói năng, ăn mặc, hành động, cảm nhận giống như là bạn đã đạt được mục tiêu rồi. Làm như thế sẽ gửi những thông điệp mạnh mẽ đến não của bạn, những thông điệp ấy thông báo rằng bạn đáng được thành công, rằng bạn đã sẵn sàng để thành công. Như chúng ta đã bàn về

phương pháp hình dung ở chương trước, một khi nào bạn mong chờ mình sẽ đạt được mục tiêu, thì nó sẽ cố gắng hết sức để tìm ra những cách thức khác nhau để bạn đạt được điều đó trong thực tế.

Những gì chúng ta mong chờ xảy ra sẽ định hình tương lai của chính chúng ta.

Jack: Tôi chưa từng nghĩ nguyên tắc này lại có hiệu quả đến như thế, cho tới khi thấy có người thành công nhờ sử dụng nó. Tôi để ý thấy có một hiện tượng thú vị ở ngân hàng gần chỗ tôi ở. Ở đó có nhiều nhân viên đứng quầy giao dịch, nhưng chỉ có một người luôn mặc đồ vest và thắt cà vạt. Không giống như những người khác, anh chàng này trông cứ như quản lý của nơi đó vậy.

Một năm sau, tôi thấy anh ta đã được thăng chức lên làm công việc quản lý đơn xin vay nợ, và anh đã có bàn làm việc riêng. Hai năm sau, anh làm nhân viên quản lý nợ, và ít lâu sau nữa, anh đã trở thành quản lý chi nhánh. Một ngày nọ, tôi hỏi anh ta về việc này, và anh đáp rằng anh luôn biết mình sẽ trở thành quản lý chi nhánh, cho nên anh đã học cách ăn mặc như một vị quản lý. Anh học xem một người quản lý sẽ giao tiếp với mọi người thế nào, và cũng bắt đầu đối xử với người khác theo cách đó. Anh ta làm như thể mình là người quản lý trước cả khi anh được thăng chức thật.

9.1 Tin tưởng và trở thành

Fred Couples và Jim Nantz từng là hai cậu bé rất yêu thích môn đánh golf và có những ước mơ thật lớn lao. Mục tiêu của Fred là chiến thắng giải Masters Tournament còn ước mơ của Jim là một ngày nào đó sẽ trở thành phát thanh viên của kênh CBS Sports. Lúc Fred và Jim còn theo học ở Đại học Houston, hai người thường diễn cảnh người chiến thắng giải Masters được hộ tống vào phòng Butler để được khoác áo khoác xanh(7) và được phát thanh viên của kênh CBS phỏng vấn.

14 năm sau, họ vẫn lặp lại cảnh này – nhưng lần này có cả thể giới cùng theo dõi! Fred Couples đã chiến thắng ở giải Masters và khi những nhân viên của giải hộ tống anh vào phòng Butler, anh đã được phỏng vấn bởi không ai khác ngoài phát thanh viên thể thao của kênh CBS, Jim Nantz. Có thể bạn chưa tin hẳn, nhưng đó đúng là sự thật! Cả Fred và Jim đều cảm thấy rất kỳ lạ, một cảm giác mà bạn có thể gọi là một cảm giác ngờ ngợ - họ đã biến buổi tập dợt của mình thành thực tế. Đó là một ví dụ hoàn hảo (nhưng không hiếm gặp) cho sức mạnh kỳ diệu của việc làm như thế. Bạn hãy làm thử như họ xem, tôi tin chắc là một ngày nào đó buổi tập dợt

của bạn cũng sẽ trở thành hiện thực.

Vậy bạn nên tập dợt gì lúc này? Cuộc sống của bạn sẽ ra sao nếu như bạn đã ở nơi mình muốn đến? Bạn sẽ hành xử thế nào? Bạn sẽ trở thành con người thế nào?

Tại sao bây giờ bạn không bắt đầu làm như thể bạn đã thực hiện được mục tiêu mình khao khát? Một khi bạn đã chọn lựa được mình muốn trở thành ai, muốn làm gì và muốn có gì, tất cả những gì bạn cần làm đó là làm như thể bạn đã trở thành người mình muốn, đang làm điều mình thích và có những thứ mình cần. Bạn sẽ thế nào nếu như bạn là một học sinh được toàn điểm A, là cầu thủ xuất sắc nhất trong đội bóng, là người dẫn đầu trong trường, là một nhạc sĩ thành công, là một họa sĩ đẳng cấp thế giới hay một doanh nhân thành đạt? Bạn sẽ suy nghĩ, nói năng, hành xử, ăn mặc, đối xử với người khác, quản lý tiền bạc, ăn uống, sống, đi lại... thế nào? Hãy hình dung thật rõ hình ảnh bản thân mà bạn muốn có trong tương lai, và bắt đầu sống với hình ảnh đó.

Những người thành công dùng cách này để tăng sự tự tin của mình. Ngoài ra họ còn:

Yêu cầu những gì mình muốn

Nghĩ mọi chuyện đều có thể

Chấp nhận mạo hiểm

Ăn mừng thành công

Dành dụm một phần thu nhập

Chia sẻ một phần thu nhập cho người khác

Bạn cũng có thể trở nên giống như họ! Đừng đợi đến khi người ta nói bạn tài năng thì bạn mới tin là mình có tài. Đừng đợi đến khi thành tỷ phú rồi mới tin mình có thể trở thành tỷ phú. Đừng đợi đến khi làm được việc gì nổi bật thì mới tin mình có thể thành công. Hãy bắt đầu ngay bây giờ! Một khi bạn bắt đầu làm như thể, nghĩa là bạn đã hấp dẫn được nhiều người và nhiều cơ hội để giúp bạn tiến đến thành công nhanh hơn.

Teresa, 16 tuổi (Pasadena, CA): Lúc nào tôi cũng muốn trở thành một nhà thiết kế, nhưng tôi lại không đủ tự tin. Gần chỗ tôi ở có một tiệm bán quần áo nhìn rất hay. Tôi đến đó rất nhiều lần, đến mức biết luôn cả chủ tiệm, nhưng tôi không có đủ can đảm đến

bắt chuyện với cô ấy. Tôi đã đọc được phương pháp Làm như thể và nghĩ nó khá hay, nhưng tôi không biết phải áp dụng phương pháp này thế nào trong thực tế... Cho tới một ngày nọ, tôi đang ngồi ăn trưa trong một quán cà phê thì thấy người chủ tiệm quần áo kia bước vào. Tôi suýt sặc miếng bánh mì đang nhai! Tôi nghĩ thầm: “Mình nên đến nói chuyện để xin vào làm việc trong tiệm của cô ấy. Nhưng nếu cô ấy không thích mình thì sao nhỉ; nhờ mình nói gì đó ngu ngốc; nhờ...”. Tôi dừng lại.

Tôi nhớ đến phương pháp Làm như thể. Tôi biết bây giờ là lúc mình phải thử. Tôi nhắm mắt lại và tưởng tượng mình là một nhà thiết kế thành công. Nỗi sợ hãi của tôi như tan biến. Tôi bước lại chỗ người chủ tiệm và kể cho cô ấy nghe về niềm đam mê của tôi. Chúng tôi rất hợp nhau. Cô ấy mời tôi đến phỏng vấn vào một ngày khác. Tôi rất hào hứng với việc này. Hai tuần sau, tôi nhận được công việc mới. S uốt mùa hè đó, tôi đã học được rất nhiều điều từ người phụ nữ này. Cô ấy còn giới thiệu tôi với vài người có ảnh hưởng trong ngành thời trang. Thật không thể tin được!

Tôi đã làm như thể mình đã là người mà mình muốn trở thành, và sống tự tin hơn. Nếu không thử thì chắc chắn tôi đã không được như ngày hôm nay.

9.2 "Hãy trở thành người mà bạn muốn trong tương lai"

Bạn có thích tiệc tùng vui vẻ không? Đương nhiên! Bạn có thích một bữa tiệc sẽ thay đổi đời bạn không? Bạn hãy chăm chú đọc tiếp nhé...

Đó là việc tổ chức một bữa tiệc “Hãy trở thành người mà bạn muốn trong tương lai”. Rất hay đấy bạn ạ!

Sau đây là cách thức thực hiện: Bạn hãy gợi ý để bạn bè suy nghĩ xem họ muốn làm gì và đang ở đâu vào mốc thời gian 5 năm sau. Nghề nghiệp của họ là gì? Họ đã làm được gì? Một khi họ đã hình dung về tương lai mong đợi của mình, họ sẽ phải sống với nó – họ phải đến bữa tiệc với tư cách là người mình sẽ trở thành trong thời gian 5 năm sau. Họ phải hình dung ra tất cả những khía cạnh trong tương lai của họ - quần áo, cách đi đứng, nói năng, đạo cụ, và nếu có thể, cả giọng điệu nữa. Đúng vậy, tất cả! Hãy nói với họ rằng đây là cơ hội để họ sống trước tương lai của mình.

Khi họ đến, phải có người nào đó đứng ở cửa để nhắc là họ phải nói chuyện như thể bây giờ là 5 năm sau, hãy tập trung vào những thành quả họ đạt được, họ thành công ở chỗ nào, hạnh phúc vì

đầu, họ tự hào về điều gì, họ tính làm gì kế tiếp. Chỗ khó khăn ở đây là phải làm sao nhập vai được suốt cả đêm. Bạn có làm được không?

Đương nhiên bạn cũng phải nhập vai của mình trong bữa tiệc đó. Nếu mục tiêu của bạn là trở thành vận động viên Olympic, thì hãy đến với bộ đồng phục và huy chương vàng trên cổ. Nếu bạn muốn thành cảnh sát? Vậy thì phải trang bị đầy đủ - huy hiệu, nón, giày boots, mọi thứ. Một triệu phú? Vậy thì hãy suy nghĩ và ăn mặc giống triệu phú thật. Một tác giả viết sách nổi tiếng? Vậy thì hãy xuất hiện với một đồng sách có bìa mẫu do bạn làm. Vừa đi vừa đọc danh sách các tác phẩm bán chạy nhất của tờ The New York Times (với tên bạn trong danh sách đó). Nếu bạn muốn trở thành một nhạc sĩ thành công, hãy mặc áo thun có tên nhóm nhạc của bạn in trên đó. Mặc “như thể” bạn đang có buổi biểu diễn và cầm theo cả nhạc cụ của mình nữa.

Rõ ràng là loại tiệc kiểu này thì tha hồ vui. Nhưng tiệc kiểu này còn có cả những lợi ích rất thực tế về mặt tâm lý. Tiệc “Hãy trở thành người mà bạn muốn trong tương lai” sẽ đóng đầy tâm trí bạn bằng những hình ảnh bạn đã đặt thành mục tiêu. Những trải nghiệm rực rỡ này – cộng với những cảm xúc tích cực kéo dài cả đêm – sẽ giúp bạn vực dậy ý thức cá nhân và cách bạn nhìn nhận về bản thân mình. Từ cơ sở đó, hãy xây dựng lòng tự tin và chứng minh cho não bạn thấy rằng bạn có thể sống với giấc mơ của mình.

Chúng tôi đã trải qua tiệc “Hãy trở thành người mà bạn muốn trong tương lai” và chúng tôi hiểu rõ nó hiệu quả (và vui) đến mức nào. Những người chúng tôi biết là đã từng tham dự đều nói như thế. Nếu bạn không biết thì chỉ có một cách: Thử đi! Hãy tổ chức tiệc “Hãy trở thành con người mà bạn muốn trong tương lai” với bạn bè hay cả lớp. Chắc chắn đó sẽ là một đêm mà bạn không bao giờ quên. Đó còn là một trong những trải nghiệm mà hai mươi năm sau, khi nhìn lại, bạn sẽ có thể nói: “Hồi đó mình chỉ giả vờ thôi, còn giờ thì...”.

9.3 Tiệc vẫn còn tiếp tục!

Tiệc của bạn không nên chấm hết khi đêm tàn. Nói thực thì bản thân một bữa tiệc “Hãy trở thành người mà bạn muốn trong tương lai” chẳng làm thay đổi cuộc sống của bạn được bao nhiêu. Bạn còn phải làm thêm nhiều việc để đạt đến mục tiêu của mình.

Jamie, 18 tuổi (Santa Fe, NM): Tôi nghĩ đây là một ý tưởng kỳ lạ,

nhưng bạn của tôi lại quyết định tổ chức một bữa tiệc “Hãy trở thành người mà bạn muốn trong tương lai”. Lúc đầu tôi cũng không chắc là mình muốn đi. Một trong những lý do đó là tôi vẫn chưa biết mình muốn làm gì. Đây là lần đầu tiên tôi thực sự suy nghĩ xem mình sẽ ra sao trong vòng 5 hay 10 năm nữa. Tôi nhớ hồi nhỏ mình muốn làm thám tử, và bộ phim CS I gần đây đã truyền cảm hứng cho tôi.

Tôi tham gia bữa tiệc với tư cách là một nhân viên pháp chứng, và đã có một đêm thật vui. Nó rất là kỳ lạ và tôi không thể giải thích được, nhưng sau đó tôi thấy dễ dàng tin được là mình có thể trở thành thám tử nếu tôi hết lòng muốn làm việc này. Tôi có thể làm như thể mình có khả năng đạt được mục tiêu đó, vì tôi đã tập dượt hàng giờ trước đây.

Sau bữa tiệc, tôi vẫn tiếp tục nhập vai (vai bản thân tôi trong tương lai), và bây giờ tôi đã có đủ sự tự tin cần thiết. Việc này giúp tôi hành động để tiến về mục tiêu của mình mỗi khi tôi cảm thấy nghi ngại một điều gì đó. Ví dụ như trước đây, tôi luôn do dự khi phải chọn các môn khoa học thích hợp trong trường đại học. Tuy nhiên, bằng kinh nghiệm tập luyện để có suy nghĩ, cảm xúc và hành vi phù hợp trong bữa tiệc, tôi đã tự tin và ý thức về bản thân nhiều hơn. Bây giờ tôi đã chọn được ngành, môn học... và cả tương lai của tôi nữa. Cảm giác bạn có thể hoàn toàn làm chủ bản thân thật là tuyệt vời.

Nguyên tắc 10

ĐỪNG NGẠI DẪN THÂN

Bạn chẳng bao giờ có thể vượt biển được nếu chỉ đứng trên bờ mà nhìn mặt nước.

Rabindranath Tagore, nhà thơ đoạt giải Nobel năm 1913

Bạn có bao giờ thử lần một quả bóng tuyết xuống đồi chưa? Lúc đầu nó di chuyển rất chậm và dễ bị dừng lại. Nhưng càng lăn, nó lại càng di chuyển nhanh hơn và to lên dần. Sau cùng thì nó bắt đầu di chuyển cực kỳ nhanh... nhanh đến nỗi dường như không ai có thể ngăn cản nó được!

Như bạn đã biết, vận tốc và sức mạnh này được gọi là xung lượng. Mặc dù ta dễ dàng xác định được xung lượng của một quả bóng tuyết đang lăn xuống đồi, nhưng hầu hết mọi người thường ít quan tâm đến ý nghĩa của xung lượng trong cuộc đời mình: Một khi chúng ta đã bắt đầu thực hiện được bước đầu tiên, thì ta sẽ dễ dàng thực hiện những bước tiếp theo hơn. Trong quá trình hành động, ta sẽ tích lũy được nhiều sự tự tin và kỹ năng hơn... và lúc đó thì hầu như không ai có thể cản được ta.

Khi quyết định làm một việc gì đó, nghĩa là ta đã khởi động quá trình tạo ra xung lượng. Và một khi quá trình này được khởi động, nó đóng vai trò như một nguồn lực vô hình có khả năng tạo ra nhiều cơ hội, thu hút nhiều người có thể giúp ta đến được vị trí mong muốn. Nhưng tất cả đều bắt đầu bằng bước đi đầu tiên. Bạn phải thực hiện bước đầu tiên đó... rồi cứ tiếp tục, đừng ngại dẫn thân. Martin Luther King Jr. đã nói rất hay về vấn đề này như sau:

Hãy bước nấc thang đầu bằng niềm tin. Bạn không cần phải thấy hết cả cái cầu thang. Bạn chỉ cần bước nấc đầu tiên thôi.

10.1 Hãy bước nấc thang đầu tiên

Khi đã dấn thân vào một điều gì đó, chúng ta sẵn sàng bắt tay thực hiện một dự án lớn hơn cho dù khi ấy ta vẫn chưa nhìn thấy toàn bộ con đường hiện ra trước mắt. Chúng ta phải có niềm tin rằng một khi mình bắt đầu, con đường sẽ dần tự động xuất hiện.

Khi có ước mơ nhưng vẫn chưa thấy được cách để đạt thành ước mơ đó, ta thường cảm thấy sợ hãi khi phải bắt đầu. Chúng ta sợ phải tận lực, vì con đường phía trước vẫn mịt mù trong khi kết quả đạt được là không hề chắc chắn. Nhưng khi đã dấn thân thì bạn cần phải sẵn sàng khám phá – bạn phải nhảy vào vùng nước xa lạ và tin tưởng rằng bến bờ rồi sẽ xuất hiện.

Cuộc sống này đầy những điều không chắc chắn. Và có nhiều người vì sợ mắc sai lầm mà cứ sống để mong chờ một cơ hội hoàn hảo, không nguy hiểm và chắc thắng. Chỉ khi nào gặp được cơ hội hoàn hảo ấy (mà đây là một điều gần như bất khả) họ mới quyết định sẽ hết mình vì nó. Thật là một sai lầm vô cùng nghiêm trọng! Những người này chỉ biết "chờ đợi" cả đời, ngồi bên vệ đường và mong thành công tự tìm

Hạnh phúc và thành công không tự nhiên rơi vào lòng bạn. Ta cần phải tiến về phía chúng – cho dù kết quả có ra sao. đến.

Nhưng sự thật là, chỉ có tuổi già là thứ duy nhất sẽ đến với bạn mà không cần bạn phải tốn chút nỗ lực nào! Chính xác, đây là một phần thưởng chẳng lấy gì làm hấp dẫn, nên sớm muộn gì chúng ta cũng phải tìm kiếm cơ hội cho bản thân mình. Đúng là cuộc đời này đầy rẫy những điều không chắc chắn; nhưng nếu không làm gì cả, thì bạn cũng sẽ chẳng nhận lại được bất cứ điều gì.

Những người thành công cũng chẳng biết kết quả rồi sẽ ra sao khi họ quyết định bắt đầu theo đuổi ước mơ của mình. Nhưng ở họ đều có điểm chung: luôn cam kết cố gắng hết sức - cho dù nỗ lực của họ không chắc chắn mang lại thành công. Sự quyết tâm và niềm tin ấy cũng có nghĩa là "dấn thân".

Bạn chỉ cần bắt đầu và sau đó bước từng bước mà bạn cho là cần thiết, rồi cuộc hành trình sẽ đưa bạn đến nơi mình muốn – hay thậm chí là một nơi còn tốt hơn nữa kia.

Với mỗi thất bại, ta đều có một cách hành động khác đi. Bạn chỉ cần phải tìm ra nó mà thôi. Nếu bạn gặp chướng ngại trên đường đi, thì hãy đi đường vòng.

Nhà sáng lập tập đoàn mỹ phẩm Mary Kay

10.2 Một hành trình đáng nhớ trong âm nhạc

Nhiều khi thành quả không xuất hiện đúng như ta mong đợi. Ta đã cố gắng vất vả, nhưng dường như mọi thứ không tiến triển theo ý của ta. Điều này không có nghĩa là ước mơ của ta ngoài tầm với. Thường thì nó chỉ có nghĩa là ta phải tìm một con đường khác để đi đến đích. Tại mỗi ngã tư đường, thử thách hay rào cản, chúng ta cần phải sẵn sàng dấn thân vào đó và tiến lên - nếu không, ta sẽ chẳng bao giờ biết được điều gì là khả thi cả.

Jana Stanfield rất yêu âm nhạc và luôn ước mơ trở thành ca sĩ. Cô không biết ước mơ này rồi sẽ đưa mình đến đâu, nhưng cô biết mình phải tìm ra câu trả lời. Cô đã quyết định dấn thân vào và bắt đầu học hát, cuối cùng cô cũng xin được một công việc ca hát tại một câu lạc bộ đồng quê địa phương. Đó là khi cô gặp rào cản đầu tiên. Đây thật không phải là một sự lựa chọn dễ dàng, nhưng Jana nhận ra rằng, nếu muốn theo đuổi ước mơ, cô cần phải sống xa gia đình. Jana chọn cách dấn thân thêm một chút nữa và cô đã khăn gói lên đường đến Nashville, Tennessee.

Suốt 3 năm ròng, Jana sống và làm việc tại Nashville. Cô cũng gặp được những nhà sản xuất yêu tác phẩm của cô, những nghệ sĩ xem xét đến việc đưa các bài hát của cô vào album của họ, và những công ty thu âm nói với cô rằng cô rất tuyệt vời - nhưng không may là chưa bao giờ có thứ gì chắc chắn xảy đến với cô, và cô vẫn chưa đạt được kết quả nào rõ ràng.

Sau khi làm việc cho một công ty thu âm quảng cáo, cô đã hiểu tường tận ngành này và đối diện với một sự thật rằng: không có gì là bảo đảm cả. Cuối cùng cô cũng phải công nhận với bản thân mình là kiếm được một hợp đồng thu âm lúc này là điều không thể.

Jana hiểu rằng cho dù không thể tiến về phía trước, cô vẫn có thể rẽ trái, rẽ phải, nhưng cô vẫn phải tiếp tục di chuyển. Cô nhận thấy nhiều khi trong lúc hối hả theo đuổi ước mơ, người ta thường bị giới hạn bởi những gì mình cho là cách duy nhất để thỏa mãn giấc mơ đó - trong trường hợp này của Jana là bản hợp đồng thu âm.

Nhưng Jana đã nhanh chóng học được rằng có rất nhiều cách để đạt được mục tiêu, nếu bạn biết mình đang làm gì. Cô nhận ra

được động lực sâu thẳm nằm bên dưới khát khao có được một hợp đồng thu âm của mình. Cô viết trong nhật ký: "Tôi muốn kết hợp âm nhạc, hài kịch, kể chuyện và đó là động lực để tôi có mặt trên đời. Tôi là một nghệ sĩ, và nghệ thuật đang mở ra trước mắt tôi. Rào cản chắn ngang đường tôi giờ đã biến mất".

Sau đó, cô bắt đầu chơi nhạc ở bất cứ nơi nào được cho phép. "Bất cứ khi nào có 2 người trở lên, tôi sẽ cầm lấy cây đàn guitar của mình" là câu nói đã trở thành châm ngôn sống của cô. Cô gọi điện đến nhà thờ và nói: "Nếu các ngài chịu để cho tôi hát hai bài, các ngài sẽ hiểu thêm về tôi và biết tôi hữu dụng thế nào".

Cuối cùng, bước ngoặt đã đến! Một vài nhà thờ gọi cho cô và mời cô đến hát. Sau khi nghe chỉ 2, 3 bài, người ta đã hỏi xin bản thu bài hát của cô. Jana bắt đầu thu âm từng bài hát của mình và gửi cho người khác. Trong lúc đó, bạn cô cứ không ngừng hối thúc cô cho ra mắt một album.

Jana nghĩ: "Mình không làm thế được! Đó sẽ không phải là một album thật sự do một công ty ghi âm phát hành. Nó sẽ không được xem là sản phẩm chuyên nghiệp. Cái album ấy, nếu có ra đời, sẽ chỉ cho mọi người thấy mình thất bại thế nào mà thôi". Nhưng bạn cô vẫn kiên quyết nài ép cô làm thế. Cuối cùng cô cũng quyết định dấn thân thêm một lần nữa.

Cô nhờ người giúp mình thu 10 bài hát, in bìa đĩa tại Kinko và sao ra 100 bản. "Tôi đã nghĩ rằng ngần ấy là đủ dùng cho cả đời rồi." Khi cô chơi cho hết ban nhạc này sang ban nhạc khác, từ nơi này sang nơi khác, cô luôn đặt album của mình trên một cái bàn nhỏ và bán chúng sau khi biểu diễn xong. Rồi một bước ngoặt khác lại đến với cô.

"Chồng tôi cùng tôi đến một nhà thờ nọ ở Memphis", Jana kể lại. "Họ không hài lòng việc tôi bán album trong nhà thờ, nên họ đã đặt cái bàn bán album của tôi ngoài bãi giữ xe."

Sau buổi lễ hôm đó, Jana đã kiếm được 300 đô-la từ việc bán đĩa. Còn nhiều hơn 50 đô-la so với tiền cô kiếm được trong vòng một tuần lễ từ việc làm chính của cô. Cầm 300 đô-la ấy trong tay, lần đầu tiên Jana nhận ra rằng mình có thể nuôi sống bản thân bằng công việc mà mình yêu thích.

Đến nay, công ty của Jana - Keynote Concerts - đã tổ chức hơn 50 buổi biểu diễn hàng năm cho các nghệ sĩ trên toàn thế giới. Cô đã có công ty thu âm riêng, sản xuất 8 CD cho chính Jana và đã bán

được hơn 100.000 bản. Những bài hát của Jana đã được một số tên tuổi nổi tiếng trong ngành thu âm lại. Cô đã hát mở màn cho Kenny Loggins, xuất hiện trên kênh truyền hình Oprah, 20/20, Entertainment Tonight và trên khắp các đài phát thanh, cũng như góp mặt trong bộ phim 8 giây.

Jana Stanfield đã đạt được ước mơ làm một nhà soạn nhạc và ngôi sao thu âm - tất cả cũng là nhờ cô đã chịu dần thân và tin rằng con đường trước mắt sẽ xuất hiện. Bạn cũng có thể đạt được ước mơ và đến được nơi nào bạn muốn, nếu bạn chịu tin rằng: một khi bạn chấp nhận dần thân, thì con đường sẽ hiện ra trước mắt. Việc này cũng giống như lái xe trong màn sương mù vậy: có thể bạn chỉ nhìn thấy trong phạm vi 10 mét, nhưng nếu tiếp tục đi, bạn sẽ thấy con đường xuất hiện phía trước, và cuối cùng bạn cũng sẽ tới đích.

10. 3 Cứ thử đi!

Có lẽ hầu hết bạn trẻ khi được hỏi "Bạn muốn làm gì sau này?" đều trả lời một cách máy móc rằng: "Tôi không biết". Đây quả thật là một câu hỏi rất khó. Chúng tôi cũng đã từng nói như thế khi còn trẻ. Nhưng có sự khác biệt giữa những người cứ trôi lênh bênh hết nơi này sang nơi khác trong cuộc sống với những người luôn giống buồm đến một miền đất mới. Đó chính là sự sẵn sàng trải nghiệm và quyết tâm theo đuổi.

Điều tệ nhất là chúng ta cứ ngồi yên một chỗ, không làm gì cả, nhưng lại cứ mong một ngày nào đó câu trả lời cho vấn đề "Bạn muốn làm gì trong đời?" sẽ tự động rơi vào lòng mình. Nhưng xin lỗi nhé, chuyện đó không bao giờ xảy ra đâu!

Bạn phải hành động, nhưng bắt đầu từ đâu bây giờ? Này nhé, giả sử bạn biết mình sẽ không thể thất bại, thì bạn sẽ cố làm gì hoặc trở thành người thế nào?

Câu trả lời của bạn chính là những thông tin cực kỳ hiệu quả! Nó cho biết sâu thẳm trong bạn có hứng thú với điều gì, để rồi từ đó bạn mới thực hiện bước đi đầu tiên. Nói cách khác, hãy cứ thử xem bạn có thích nó không đã, rồi sau đó hãy quyết định... dần thân vào. Nhiều khi chúng ta sẽ chẳng bao giờ có được câu trả lời chính xác cho một vấn đề hay thử thách, nếu ta không bắt đầu dần bước.

Nếu có điều gì đó luôn khiến bạn hứng thú hay làm bạn tò mò, vậy bạn hãy tìm hiểu về nó thử xem. Nếu bạn thích diễn xuất, hãy thử

đóng kịch trong trường xem bạn có thật sự thích môn nghệ thuật này hay không. Nếu bạn muốn có cửa hàng riêng, vậy thì hãy đi hỏi một vài người đã có cửa hàng của riêng họ và xin vào đó thực tập. Nếu bạn thích nghệ thuật, vẽ, thiết kế, vậy thì hãy đăng ký học vẽ và thiết kế ngay trong mùa hè này.

Phần quan trọng nhất trong nguyên tắc này đó là bạn phải hành động. Cứ nghĩ mà xem, chúng ta làm sao tiến lên được nếu ta không chịu nhúc nhích? Những điều tuyệt vời không tình cờ xảy ra. Chúng ta cần sẵn lòng tin tưởng và thử làm một việc gì đó. Sau khi đã trải nghiệm qua nhiều việc mình có hứng thú, chúng ta sẽ rút ra được những phản hồi có giá trị – đó là những thông tin có thể ảnh hưởng đến cả đời ta.

Kailani, 18 tuổi (Honolulu, HI): Tôi đã từng khiến cho cô tư vấn nghề nghiệp ở trường trung học của tôi phải phát điên lên. Nói đơn giản thì tôi không phải là một người quyết đoán. Khi phải trả lời câu hỏi "Bạn muốn làm gì trong đời? " hay "Bạn muốn theo ngành nào? ", tôi cứ chờ người ra.

Điểm số ở trường của tôi cũng không khá, nên trong vô thức tôi đã tự giới hạn những lựa chọn của mình. "Em muốn làm bác sĩ nhưng điểm em không đủ cao" hay "Em nghĩ làm đầu bếp cũng rất hay, nhưng em không biết... nhỡ em không thích thì sao?". Cuối cùng cô tư vấn nói với tôi rằng: "Em luôn nói về khả năng làm bác sĩ, đầu bếp, cảnh sát... Sao em không thử rồi xem mình cảm thấy thế nào khi được làm những việc đó?".

Cô ấy nói đúng. Tôi cứ mãi chờ một giọng nói rõ ràng và hiển nhiên trong tôi lên tiếng rằng "Đây là việc bạn nên làm cả đời". Nhưng khi nhận ra giọng nói đó sẽ không vang lên sớm đến thế, tôi quyết định sẽ thử theo cách cô ấy nói. Tôi bắt đầu thử làm nhiều thứ khác nhau. Dĩ nhiên tôi không thể làm "bác sĩ trong một ngày" được, nhưng tôi đã nói chuyện với những người đã làm bác sĩ nhiều năm và hỏi họ rất nhiều câu hỏi.

Tôi nhận được một việc làm thêm ở nhà hàng, và dành thời gian đi theo một người bạn của gia đình tôi đang làm cảnh sát. Chỉ vài tháng sau, tôi nhận ra mình chẳng thích làm bác sĩ, đầu bếp hay cảnh sát gì hết, nhưng tôi đã học được rất nhiều thứ! Nhiều khi bước đầu tiên để xác định việc bạn muốn làm đó là loại bỏ những thứ bạn không muốn làm.

Kinh nghiệm này cũng khiến tôi nhận thấy những lựa chọn mà trước đây tôi chưa từng nghĩ đến. Sau khi trò chuyện với rất

nhiều người làm những ngành nghề khác nhau, tôi được giới thiệu với một người đang làm chủ một công ty tiếp thị. Bất ngờ là tôi lại thấy thích làm việc với người này. Trước đây tôi chưa từng nghĩ tiếp thị sẽ là một lựa chọn phù hợp cho mình, nhưng bây giờ thì tôi thích đến mức đã chọn nó làm ngành học chính. Khi đã chọn được ngành rồi và bắt đầu cố gắng hết sức vì nó, tôi cảm thấy dễ dàng tập trung trong lớp và đạt được điểm số cao hơn. Nhìn lại, tôi nghĩ mình sẽ không tìm ra được sở thích đối với ngành tiếp thị nếu như tôi không thử dần dần thân vào những sở thích kia trước.

Chuyến hành trình vạn dặm cũng chỉ bắt đầu từ một bước đi đầu tiên.

- Ngạn ngữ Trung Hoa

Nguyên tắc 11

NGẰNG CAO ĐẦU ĐỐI MẶT VỚI SỢ HÃI!

Rất nhiều người trong chúng ta không sống đúng với ước mơ của mình, là bởi ta đang sống trong sợ hãi.

-Les Brown. Tác giả, diễn giả

11.1 Hãy thực hiện cú nhảy của niềm tin

Cho dù là ai, ở đâu hay làm gì, tất cả chúng ta đều có những nỗi sợ hãi. Nhiều người cho rằng những người thành công chỉ đơn giản là biết cách dẹp bỏ nỗi sợ hãi của họ. Điều đó không đúng. Sợ hãi là một điều hoàn toàn tự nhiên, và chúng ta ai cũng gặp phải, chỉ có điều khác nhau là chúng ta có dám đối diện với nó hay không mà thôi.

Sợ hãi thực ra chỉ là việc não đang thực hiện nhiệm vụ của nó – nhắc chúng ta cẩn thận khi băng qua đường đông xe cộ, cảnh báo ta khi tên tài xế xe đằng trước cứ lượn qua lượn lại ra khỏi làn xe, nhắc chúng ta chú ý vị trí để bóp phanh. Đây là một điều hoàn toàn tự nhiên và vô cùng hữu ích! Không may là đa số mọi người đều để cho những nỗi lo sợ khác nhau (thậm chí cả nỗi sợ thành công) ngăn cản họ sống cuộc đời mà họ hằng mơ ước.

Mặt khác, những người thành công cũng cảm thấy sợ (như tất cả chúng ta thôi), nhưng họ không để nỗi sợ ấy kìm hãm mình. Họ hiểu rằng sợ hãi là thứ cần được nhận thức và trải nghiệm. Nói cách khác, họ cảm thấy sợ, nhưng vẫn làm những gì cần làm.

Từ hàng triệu năm trước, sợ hãi đã là cách cơ thể báo hiệu cho con người biết mình đã ra khỏi phạm vi thoải mái, an toàn. Nó báo

động một mối nguy hiểm có thể xuất hiện, và tăng lượng hoóc-môn adrenaline trong cơ thể để giúp con người có thể bỏ chạy thật nhanh. Tuy nhiên, ngày nay chúng ta chẳng cần phải chạy nhanh hơn bọn cọp nanh nhọn khát máu làm gì. Thực tế là đa số những nỗi sợ hãi và hiểm họa mà con người phải đối mặt ngày nay đều chẳng ảnh hưởng gì đến nguy hiểm tính mạng cả.

11.2 Nhận diện nỗi sợ hãi

Sợ hãi không phải là điều ta cần tránh, mà là thứ ta cần phải học cách sống cùng. Nhiều người chỉ mong thoát khỏi cảm giác khó chịu mà sợ hãi mang lại, nhưng họ thường phải đối diện với một nguy cơ lớn hơn, đó là chẳng bao giờ có được những gì họ muốn. Hầu như tất cả những phần thưởng tuyệt vời nhất trên đời này đều đòi hỏi bạn phải liều lĩnh - và liều lĩnh sẽ tạo ra cảm giác sợ hãi về một điều gì đó không chắc chắn. Nhưng nhiều khi ta phải sẵn sàng dấn thân và thực hiện bước đi đầu tiên.

Hollywood! Kinh đô điện ảnh! Một nơi đầy rẫy những nguy cơ! Đã có vô số câu chuyện về những bộ phim "bảo đảm thành công", nhưng rốt cuộc chúng lại thất bại thảm hại. Tương tự, cũng có bấy nhiêu câu chuyện về những bộ phim nhỏ nhưng làm bất ngờ không chỉ những nhà phê bình mà còn cả các nhà sản xuất. Một trong những ví dụ điển hình là Jeff Arch, người viết kịch bản bộ phim *Sleepless in Seattle*, một bộ phim đạt doanh thu khổng lồ với sự tham gia của Tom Hanks và Meg Ryan. Sau khi viết xong kịch bản cho bộ phim này, Jeff quyết định rằng ông không chỉ muốn viết kịch bản cho bộ phim kế tiếp, mà còn muốn tự mình kiêm luôn vai trò của nhà sản xuất và đạo diễn nữa.

Mặc dù không hề có kinh nghiệm sản xuất hay đạo diễn phim trước đó, ông vẫn chấp nhận mạo hiểm để có thể đạt được phần thưởng xứng đáng. Trong một bài phỏng vấn, Jeff đã nói:

"Tôi chuẩn bị cho canh bạc lớn nhất đời mình - viết kịch bản và đạo diễn một bộ phim hài có kinh phí 2 triệu đô-la, trong khi chưa hề có kinh nghiệm làm đạo diễn trước đó, và phải sử dụng tiền riêng của mình và vay mượn người khác để có vốn làm phim. Quả thực có thể nói đây là một canh bạc "được ăn cả ngã về không" của tôi. Và điều mà tôi đang trải nghiệm lúc này đây, điều mà tôi nghĩ là rất quan trọng (mà rất nhiều người viết về sự thành công hay bỏ qua), đó là bạn phải sẵn sàng đón nhận nỗi sợ hãi. Nhưng nó không phải là thứ bất di bất dịch. Nó là một nỗi sợ hãi tích cực; một nỗi sợ hãi sẽ giúp bạn đứng vững.

Tôi đã học được rằng bạn cần phải tin vào giấc mơ của mình, bởi vì cho dù mọi người có nói bạn sai đi chẳng nữa, thì điều đó cũng chẳng có nghĩa lý gì cả - bạn vẫn có thể chứng minh được là mình đúng. Sẽ đến lúc bạn tự nhủ rằng: "Thế đấy. Mình đã đánh cược tất cả những gì mình có vào đây. Và nó phải thành công. Mình đã đặt tất cả tiền bạc, sự tín nhiệm của người khác - tất cả những gì mình có - vào dự án này. Và nó hoặc phải là một thành công vang dội, hoặc là thất bại hoàn toàn, chứ không có nửa nọ nửa kia được". Tôi biết, khi làm như thế, bạn sẽ cảm thấy sợ hãi, nhưng ngoài ra bạn cũng sẽ có cả lòng tự tin nữa. Nó sẽ không khiến tôi mất mạng. Nó có thể khiến tôi phá sản, khiến tôi mắc nợ, khiến tôi không được người khác tín nhiệm, và khiến cho cuộc hành trình của tôi vất vả hơn. Nhưng may thay là tôi không sống trong một thế giới mà nếu anh làm gì đó ngốc nghếch thì họ sẽ giết anh. Tôi nghĩ một trong những bí quyết dẫn đến thành công của tôi, đó là sẵn sàng chấp nhận sự sợ hãi, và tôi nghĩ là không có nhiều người dám chấp nhận sẽ phải sợ đến đúng tim. Vì thế cho nên họ mới không vươn đến được cuộc sống mơ ước của mình."

Bạn có thể chinh phục bất cứ nỗi sợ hãi nào chỉ khi bạn quyết định làm thế. Hãy nhớ rằng, nỗi sợ hãi không tồn tại ở nơi nào khác ngoài chính suy nghĩ của ta.

- Dale Carnegie, tác giả, diễn giả.

11.3 Nhìn thấy tương lai tươi sáng

Bởi vì bây giờ con người chẳng còn cần phải chạy nhanh hơn cọp nanh nhọn nữa, cho nên hầu như tất cả những nỗi sợ hãi ta gặp phải đều là do chính ta tạo ra. Nói một cách đơn giản, chúng ta tự làm bản thân mình sợ bằng cách tưởng tượng ra những kết quả xấu đối với những hoạt động, dự án, hay cơ hội mà chúng ta đang đối diện. May mắn là ở chỗ, bởi vì chúng ta là những người tưởng tượng ra những kết quả tiêu cực ấy, nên chính chúng ta cũng có thể ngừng tưởng tượng về chúng - và do đó, ngừng cả nỗi sợ hãi. Chúng ta có thể thực hiện việc này bằng cách đối diện với sự thật (chứ không phải là tưởng tượng đầy hãi hùng trong đầu ta). Chúng ta có thể chọn cách sống có ý thức và logic, và chọn cho mình cách nhìn nhận nỗi sợ hãi như sau:

Fantasized (Tưởng tượng)

Experiences (Trải nghiệm)

Appearing (Trở thành)

Real (Thực tế)

Bạn có giữ trong lòng những nỗi sợ hãi không thực tế hay không? Sau đây là cách để kiểm tra: Bạn hãy liệt kê ra những thứ bạn sợ không dám làm - không phải là bản thân những thứ bạn sợ kiểu như rắn hay độ cao, mà là những thứ bạn sợ làm. Chẳng hạn như, "Tôi sợ..."

Chạm vào rắn

Đứng trên sân thượng tòa nhà cao tầng hay trên đỉnh đồi

Giơ tay phát biểu trong lớp

Mời người ấy đi chơi

Nhảy dù

Thuyết trình trước lớp

Xin việc tại cửa hàng tôi thích

Xin ý kiến thầy cô giáo để cải thiện điểm số của mình

Bây giờ hãy quay lại và viết ra từng nỗi sợ hãi trên vào một tờ giấy riêng theo mẫu câu sau:

Tôi muốn nhưng tôi tự hù dọa mình bằng cách tưởng tượng ra .

Cụm từ tôi tự hù dọa mình bằng cách tưởng tượng giúp bạn hiểu rằng những nỗi sợ hãi đó đều do bạn tự tạo ra, bằng cách tưởng tượng thấy những cảnh tượng xấu trong tương lai. Theo như mẫu câu này thì cái ví dụ "giơ tay phát biểu" như trên sẽ trở thành:

Tôi muốn giơ tay phát biểu trong lớp, nhưng tôi tự hù dọa mình bằng cách tưởng tượng ra cảnh mình nói lắp bắp, hay những đứa còn lại phá lên cười khi tôi hỏi hay đưa ra ý kiến.

Khi viết lại những điều bạn sợ như thế, bạn sẽ thấy rằng bạn đã dùng trí tưởng tượng của mình sai chỗ. Trí tưởng tượng là một công cụ cực kỳ hữu dụng, và cũng như bất kỳ loại công cụ nào khác, nó có thể được dùng một cách tích cực hay tiêu cực. Khi trí tưởng tượng của ta bay xa theo hướng lo sợ, nó có thể chống lại và kìm hãm năng lực của ta. Bài thực hành đơn giản bạn vừa thực hiện đã chỉ ra rằng, tất cả những nỗi lo sợ đều không tệ như ta tưởng. Bạn sẽ phát hiện ra rằng bạn sợ hãi là do não bạn luôn tập trung vào những chuyện bạn không muốn xảy ra. Khi nhận thức

được điều này, ta sẽ có thể thay đổi hướng chú ý của mình và tìm thấy dũng khí để đối mặt trực tiếp với nỗi sợ hãi và mạnh dạn tiến về phía trước.

Dũng cảm không có nghĩa là không sợ hãi, mà là hiểu được rằng có những thứ khác còn quan trọng hơn cả nỗi sợ hãi.

- Ambrose Redmoon, nhạc sĩ, nhà văn

11.4 Hãy ghi nhớ những thắng lợi của bạn

Khi chúng ta tưởng tượng về điều gì đó khủng khiếp đang xảy ra, ví dụ như một vụ máy bay rơi, não ta sẽ dùng sức mạnh của hình ảnh để tăng cường cảm xúc nơi chúng ta. Những hình ảnh tâm lý đó càng tiêu cực bao nhiêu, thì chúng ta càng cảm thấy sợ hãi bấy nhiêu. Nhưng chuyện gì sẽ xảy ra nếu ta đảo ngược quá trình này bằng cách tưởng tượng ra những điều tích cực? À... giờ thì trí tưởng tượng mới thực sự hữu ích đây.

Scott, 16 tuổi (San Digo, CA): Khi tôi thực hành bài tập trong phần vừa rồi, tôi đã viết ra giấy nỗi sợ phải nói chuyện trước tập thể lớp. Việc này rất quan trọng đối với tôi, vì tôi sẽ phải thuyết trình đồ án trước lớp trong tuần tới. Khi tôi viết ra nỗi sợ hãi của mình theo mẫu câu mới, tôi nhận ra rằng mình chỉ đang tưởng tượng những chuyện có lẽ sẽ chẳng bao giờ xảy ra. Và tôi nhận thấy, trong khi viết ra những suy nghĩ của chính mình, bản thân tôi toàn tìm kiếm những kết quả tệ hại nhất - và nó khiến cho dũng khí của tôi biến đi đâu mất sạch.

Thế là tôi tưởng tượng theo hướng tích cực. Tôi thấy cảnh mình đang đứng trong phòng học, nói chuyện một cách rất thoải mái, còn mọi người thì cười (với tôi, dĩ nhiên) và lắng nghe từng lời tôi nói. Lúc đầu, tôi thấy cảm giác trong mình chỉ thay đổi chút ít. Nhưng khi tôi không ngừng tưởng tượng ra cảnh mình đang hoàn thành công việc một cách xuất sắc, hình ảnh trong đầu tôi hiện ra ngày càng sáng sủa rõ ràng. Và rồi chuyện này đã xảy ra, tôi nhận thấy dũng khí của mình mạnh mẽ hẳn lên.

Đến khi thực sự phải ra thuyết trình, tôi đã có thể đứng trước lớp và nói mà không hề ngần ngại. Cảm giác sợ hãi trước đây trong tôi không hề biến mất, nhưng tôi đã có đủ tự tin để đối mặt với nỗi sợ hãi ấy và bình tĩnh thực hiện bài thuyết trình của mình. Kết quả là tôi đã làm rất tốt bài thuyết trình ấy, và cảm thấy thật vui vì mình đã dám đối diện với nỗi sợ hãi.

Bạn có thể kiểm soát cảm giác sợ hãi bằng cách tập trung vào

những điều bạn đã làm được.

11.5 Thu nhỏ nỗi sợ hãi

Bạn có bao giờ học nhảy cầu chưa? Nếu có, chắc bạn sẽ nhớ lần đầu tiên bạn bước ra mép ván nhảy và nhìn xuống dưới. Suy nghĩ đầu tiên của bạn hẳn là "Không đời nào! Mình không nhảy xuống đó đâu!".

Khoảng cách từ chỗ bạn xuống đến mặt nước có vẻ như rất xa. Một khoảnh khắc đáng sợ. Bạn gần như muốn nói với bố mẹ hay hướng dẫn viên của mình rằng "Con đang sợ lắm. Con nghĩ chắc mình phải đi tìm một bác sĩ tâm lý, và khi hết sợ, con sẽ quay lại thử trò này sau".

Nhưng thực tế thì bạn đâu có nói thế. Thay vào đó, dù vẫn cảm thấy sợ, bạn vẫn gom hết can đảm từ một nơi bí ẩn nào đó, và nhảy xuống nước. Bạn cảm thấy sợ, nhưng bạn vẫn mạnh dạn tiến về phía trước.

Khi nổi lên mặt nước trở lại, có thể bạn đã bơi như điên ra thành hồ bơi và hít thở thật sâu. Bạn cảm thấy máu huyết dồn dập trong mạch, hồi hộp vô cùng sau khi "sống sót" qua một lần nguy hiểm, cộng thêm cảm giác rờn rợn khi nhảy xuống nước. Rồi sau vài phút, có khi bạn sẽ lại tiếp tục nhảy lần nữa - và rồi lại một lần nữa. Khi ấy, chuyện này với bạn lại hóa thành trò vui. Chẳng mấy chốc, những nỗi sợ hãi đã không còn, và bạn lại thử đủ kiểu nhảy điên rồ khác, nhảy cuộn người, hay thậm chí là nhảy lộn ngược.

Bạn nhớ điều đó chứ? Còn lần đầu bạn lái xe thì sao?

Hay lần đầu hẹn hò? Hãy dùng một trong những trải nghiệm đó để diễn tả cho cách mọi việc xảy ra trong cuộc sống.

Bạn không thể làm tất cả mọi chuyện trong một ngày, nhưng bạn có thể làm từng chút một mỗi ngày, để tiến lại gần hơn nơi mà bạn muốn đến.

Tất cả những trải nghiệm mới mẻ đều phải đi kèm theo một chút sợ hãi. Chúng buộc phải thế. Đó là cách mọi thứ diễn ra trong cuộc đời này. Nhưng mỗi khi bạn đối diện với nỗi sợ hãi và vượt qua được nó, bạn sẽ tự tin hơn rất nhiều vào khả năng của mình.

11.6 Giảm thiểu rủi ro

Gần đây, chúng tôi có trò chuyện với Amanda, cô bé có mục tiêu sẽ

vào được Đại học Stanford. Cô là người rất có động lực, tập trung và quyết đoán, nhưng suốt năm vừa rồi, Amanda nói với chúng tôi rằng thực ra cô cảm thấy rất lo lắng và sợ hãi. Khi hỏi cô về vài điều, chúng tôi phát hiện ra rằng cô đang có một hình ảnh rất tiêu cực trong đầu. Quá trình đạt đến mục tiêu dường như quá sức cô.

"Nếu cháu thất bại thì sao? Nếu trường cảm thấy cháu không đạt tiêu chuẩn thì sao? Làm sao cháu chấp nhận được bản thân mình sau này đây?", cô bé lo sợ.

Amanda diễn tả việc cô bé sợ thế nào trước kỳ thi, mà đúng ra là hết sức dễ dàng đối với khả năng của cô, và việc cô luôn cảm thấy căng thẳng, lo lắng về chuyện mình không thể hiện được hết khả năng. Sau khi nói chuyện với chúng tôi, Amanda nhận ra rằng rất nhiều những nỗi lo sợ đó đều không có thực, hay hoàn toàn nằm ngoài tầm kiểm soát của cô bé. Để giúp Amanda lấy lại tự tin, chúng tôi hướng dẫn cô kiểm soát nỗi lo sợ bằng cách tập trung vào những việc mà cô có thể thay đổi. Chúng tôi bàn về tầm quan trọng của việc tập trung vào mỗi lúc chỉ một việc duy nhất. Khi Amanda chia mục tiêu lớn của mình ra thành từng bước nhỏ mà cô có thể thực hiện mỗi ngày, thì nỗi lo sợ của cô cũng giảm đi. Kết quả là Amanda đã có thể thư giãn, thể hiện bản thân tốt hơn, và tận hưởng được niềm vui sống trong quá trình theo đuổi mục tiêu.

Nếu nỗi sợ hãi của bạn quá lớn, đến mức nó khiến bạn tê liệt, bạn có thể thu nhỏ nó lại bằng cách tập trung vào những thử thách nhỏ hơn và có thể kiểm soát được. Khi tập trung vào từng bước một, bạn sẽ thấy dễ dàng quản lý nỗi sợ hãi của mình hơn. Nhiều lúc mục tiêu hay ước mơ của bạn có vẻ như vượt quá khả năng, nhưng thực ra chúng không phải thế, nếu như bạn có một kế hoạch rõ ràng và tập trung vào từng bước chứ không phải làm mọi việc cùng một lúc.

Làm gì cũng có rủi ro. Bạn không thể lấy đồ ở tầng hai khi vẫn còn đứng ở tầng một được.

- Khuyết danh

11.7 Cứ làm đi!

Chúng ta có thể giảm thiểu nỗi sợ hãi trong đời bằng cách giảm tần số rủi ro ta có thể gặp phải trên đường đạt đến mục tiêu. Nếu bạn muốn đứng nói trước toàn trường trong lễ tốt nghiệp, thì trước hết hãy tập nói trong lớp cái đã. Nếu bạn muốn tập một

môn thể thao mới, trước hết hãy làm sao cho thật giỏi những kỹ thuật cơ bản của môn thể thao ấy trước, rồi mới tập đến những kỹ thuật khó hơn. Hãy giảm thiểu rủi ro để giảm thiểu nỗi sợ hãi.

Làm sao để giảm được rủi ro trên con đường đạt đến những mục tiêu nhiều thử thách? Nhiều khi tất cả những gì ta cần để chạm đến ước mơ lớn nhất của đời mình chỉ là thêm một vài hòn đá nhỏ lót đường. Nhưng cẩn thận: Hãy giảm thiểu rủi ro chứ đừng giảm thiểu ước mơ!

Nỗi sợ không phải là lý do để bỏ cuộc; đó chỉ là cái cớ thôi.

- Khuyết danh

Kent: Vài năm trước, tôi xem được một mẫu quảng cáo trên ti-vi thế này: "Hãy xuất hiện, đăng ký và nói." Hừm, lạ thật... Tôi tiếp tục xem. "Một chương trình truyền hình mới đang tổ chức thử giọng trên cả nước để tìm ra diễn giả vĩ đại kế tiếp của Mỹ!".

"Ái chà", tôi trầm nghĩ, "Cái này có vẻ thú vị đây". Tôi cảm thấy thật kỳ lạ. Trong thâm tâm tôi biết mình phải tham gia đợt thử giọng này. Người bạn ngồi bên cạnh đã nhìn thấy vẻ mặt tò mò của tôi và hỏi: "Đừng nói là cậu muốn tham gia đấy nhé? Như thế đâu có giống con người cậu".

Thế là những nghi ngại bắt đầu xuất hiện. "Ừ, cậu ấy nói đúng, mình không làm được chuyện này đâu". Đến lúc ấy, tôi chỉ mới thuyết trình cả thảy 15 lần trước đám đông (nếu như mấy lần nói chuyện đó được tính là "thuyết trình"!)

Về cơ bản là tôi chẳng có kinh nghiệm nào - vậy mà bây giờ tôi lại tính đăng ký tham gia một chương trình kiểu như American Idol, nhưng thay vì hát, tôi sẽ lên sân khấu và nói! Tôi đang nghĩ gì vậy? Lúc đó, nói chuyện trước đám đông vẫn là điều làm tôi sợ nhất. Tôi tin là mình không thể nào làm được điều này. Nhưng rồi tôi nhớ đến câu nói: "Hãy làm điều bạn sợ nhất, chắc chắn rồi nỗi sợ ấy sẽ chấm dứt". Cái cảm giác kỳ lạ ngày nào lại ủa đến. Tôi biết mình muốn thử giọng trong chương trình này. Tôi thực sự rất muốn học cách trở thành một diễn giả tốt hơn, và đây chính là một cơ hội tuyệt vời.

Một người bạn đã chở tôi đến buổi thử giọng. Tôi đăng ký lúc 5 giờ chiều mà tới 10 giờ tối vẫn chưa được gọi tên. Bạn tôi bắt đầu nản lòng. "Nhìn xung quanh xem, cậu nghĩ cậu thành công được sao? Mình về nhà đi." Lúc đó, tôi đã suýt nghe theo cậu ấy. Cảm giác sợ hãi trong suốt mấy tiếng vừa rồi đã rút cạn sức lực của tôi, và một phần trong tôi cũng thật sự muốn về rồi.

Tôi cảm thấy sợ (không, chính xác là tôi cảm thấy kinh hãi), nhưng tôi vẫn quyết định phải làm việc này cho bằng được. Cho tới lúc được gọi, tôi vẫn còn đang viết bài thuyết trình 3 phút của mình (đây là một điều bắt buộc để chuẩn bị cho cuộc thử giọng). Tôi gần như cầm bút không nổi. "Kế tiếp!", tôi nghe một giọng nói vang lên trước mặt. Tới lượt rồi. Tôi thấy mình đứng trước một cái máy quay khổng lồ và 5 vị giám khảo. "Rồi, bây giờ ta hãy nghe bài thuyết trình 3 phút của cậu nào," vị giám khảo chính nói. Tim tôi đập thật nhanh. Tôi mở miệng nói và từng từ bắt đầu phát ra. Đó là 3 phút dài nhất trong đời tôi.

Một tuần sau, tôi nhận được cuộc gọi. "Kent, cậu lọt vào top 20 người đạt kết quả cao nhất rồi. Cậu có thể đến buổi thử giọng chung kết được không?" "Uhhmm... vâng." Tôi cũng lẩm bẩm được vài từ với người trên điện thoại. Trong vòng này, mọi thứ còn căng thẳng hơn, nhưng tôi đã dám đối diện với nỗi sợ hãi và theo đuổi đam mê của mình.

Sau ngày hôm đó, 10 ứng viên cao điểm nhất được nêu tên. Và tôi là một trong số đó - và tin tôi đi, tôi đã cực kỳ bàng hoàng. Ai mà nghĩ tôi lại có thể tham gia vào một chương trình truyền hình quốc gia, đứng nói chuyện trước khán giả thật trong studio và hàng triệu người trước màn ảnh nhỏ cơ chứ? Tôi thật không tin nổi. Tôi là ứng viên nhỏ tuổi nhất, thua người khác đến gần 10 tuổi! Tôi không giành chiến thắng trong cuộc thi ấy, nhưng tôi đã học được rất nhiều thứ. Tôi tự tin hơn, và kinh nghiệm ngày ấy đã định hình con người tôi ngày hôm nay. Bây giờ thì tôi đã có thể nói chuyện trước thính giả trên khắp thế giới - điều mà cách đây 3 năm tôi chỉ dám mơ tới mà thôi.

Trải nghiệm này đã cho tôi thấy rằng chúng ta không bao giờ biết được mình thực sự có khả năng tới đâu nếu không chịu đối mặt với sợ hãi và kiên trì theo đuổi ước mơ.

11.8 Tình huống cũ, cơ hội mới

Để giữ bình tĩnh và vui vẻ trong cuộc sống, chúng ta phải hiểu rằng mình không thể nào kiểm soát được hết những gì xảy ra trong đời. Chúng ta chỉ có thể làm hết sức có thể để đạt được mục tiêu, và sau đó có khi phải biết buông bỏ nếu cần thiết - để bản thân không rơi vào tuyệt vọng nếu kết quả không như mong đợi.

Sự thật là nhiều khi kết quả không xuất hiện theo cách ta muốn. Cuộc sống là thế. Nhưng hãy sẵn sàng nhận lấy bài học mà cuộc đời dạy cho ta. Có thể có một cơ hội tốt hơn đang sinh ra từ đó.

Rob, 28 tuổi (Toronto, Canada): Hồi nhỏ, khi người ta hỏi lớn lên tôi muốn làm gì, lúc nào tôi cũng nói rằng mình muốn chơi khúc côn cầu, mà phải là trong giải chuyên nghiệp NHL(8). Nói thì dễ, nhưng vấn đề là phải làm được những điều cần thiết để biến mong muốn của mình thành sự thật. Đối với tôi, như thế có nghĩa là phải đối diện với rất nhiều nỗi sợ hãi. Tôi cảm thấy không thoải mái khi chơi trước một lượng lớn khán giả, tôi sợ làm đồng đội thất vọng, tôi không chịu nổi khi bị huấn luyện viên từ chối, nhưng cùng với thời gian và nỗ lực, tôi cũng vượt qua được những nỗi sợ hãi đó. Tuy nhiên, có một điều bất ngờ mà tôi vẫn chưa kịp chuẩn bị tinh thần đã xảy ra.

Khi tôi học cao đẳng, mọi thứ có vẻ sáng sủa. Tôi chơi cực tốt và đã gây ấn tượng cho không ít những huấn luyện viên hàng đầu trong giải nhà nghề. Tôi được mời đến thử việc tại một đội chuyên nghiệp trong giải NHL. Tôi đang tiến gần tới ước mơ một cách hoàn hảo, đúng như mong đợi. Khi tham gia buổi xét tuyển thử việc, tôi đã trở thành cầu thủ được yêu thích nhất. Ngày nào tôi cũng cố gắng hết sức. Tôi biết mình có cơ hội tham gia vào đội. Nhưng đến 2 ngày trước khi đợt thi kết thúc, tôi bị chấn thương đầu gối với một cơn đau khủng khiếp. Thật không tin nổi.

Sai lầm lớn nhất mà chúng ta có thể mắc phải đó là lo sợ sẽ mắc sai lầm.

- Khuyết danh

Tôi vừa chườm đá vừa cầu mong mình có thể hoàn thành đợt thi. Không may là chấn thương này nặng hơn tôi tưởng nhiều. Tôi bị đứt 3 dây chằng, và bị ảnh hưởng đến cả vài dây thần kinh khác. Tôi không muốn tin điều tệ hại này có thể xảy ra cho mình. Sau rất nhiều đợt chụp hình và kiểm tra, bác sĩ nói tôi cần phải phẫu thuật. Ông nói rằng đầu gối tôi có thể phục hồi, nhưng tôi sẽ không đủ sức mạnh và sự nhanh nhẹn cần thiết để chơi trong giải NHL nữa. Tôi hoàn toàn tuyệt vọng. Thật khó lòng chấp nhận cái ý nghĩ rằng ước mơ của mình sẽ không bao giờ trở thành hiện thực!

Vì phải đi đến gặp bác sĩ và chuyên gia trị liệu quá nhiều, nên tôi đã hỏi rất nhiều thứ và học được rất nhiều điều về cơ bắp cũng như cơ thể con người. Bất ngờ là ở chỗ tôi bắt đầu đam mê lĩnh vực này và đã dành mấy năm kế tiếp để học ngành bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình.

Giờ thì tôi đã lấy được bằng, và dựa vào những mối quan hệ đã có

từ thời còn chơi khúc côn cầu, tôi đã được làm việc cùng rất nhiều vận động viên chuyên nghiệp. Cho nên dù không thể chơi trong giải NHL, tôi vẫn được làm công việc liên quan đến môn thể thao tôi yêu thích và có thể quen biết nhiều vận động viên hàng đầu thế giới. Mỗi ngày trôi qua với tôi đều thật tuyệt vời khi tôi biết mình đã làm những việc có thể để giúp người khác tiến đến mục tiêu và ước mơ của họ.

Nguyên tắc 12

SẴN SÀNG TRẢ GIÁ

Tôi đã phải trải qua 16 năm vất vả mới có được một đêm thành công.

-Nick Nolte, diễn viên

Trước khi có được hợp đồng thu âm đầu tiên, ca sĩ nổi tiếng Jewel Kilcher từng phải sống trong xe tải và đi hát ở những quán cà phê từ thành phố này sang thành phố khác. Jim Carrey đã phải diễn trò khắp các câu lạc bộ hài kịch và chỉ kiếm được vừa đủ ăn. Micheal Jordan không vào được đội bóng rổ trường trung học. Sylvester Stallone bị từ chối không biết bao nhiêu lần trước khi bộ phim Rocky ra đời. Tỉ phú Ted Arison đã bị phá sản hai lần trước khi có được một cơ nghiệp khổng lồ như ngày hôm nay. Walt Disney đã bị phá sản 7 lần; thậm chí ông còn bị suy sụp tinh thần trầm trọng trước khi thành công với giấc mơ lớn của mình.

Danh sách này còn kéo dài mãi! Nhưng thông điệp thì rất đơn giản: Đằng sau mỗi thành công đều có một câu chuyện mang tính giáo dục, có sự dấn thân và chấp nhận hy sinh.

Như vậy ta có thể kết luận rằng: Nếu muốn thành công, bạn phải sẵn sàng trả giá. Có lẽ bạn sẽ phải giảm thời gian xem ti-vi để dành cho việc học hành. Có lẽ bạn sẽ phải hạn chế ăn những thứ vặt vãnh và tập thể dục nhiều hơn để có được vóc dáng như mong muốn. Có lẽ bạn sẽ phải giảm mua sắm để dành tiền mà đóng học phí. Có lẽ bạn sẽ phải bước ra khỏi phạm vi thoải mái của mình để tiến về phía trước và chạm đến ước mơ.

Việc đạt được mục tiêu đòi hỏi ở bạn rất nhiều thứ, nhưng tinh thần sẵn sàng chấp nhận thực hiện những điều cần thiết sẽ gia tăng tốc độ cơ hội thành công cho bạn. Thái độ sẵn sàng trả giá sẽ

giúp bạn kiên trì hơn khi gặp phải những thử thách, khó khăn và tổn thương cá nhân.

12.1 Luyện tập nhuần nhuyễn

Bill Bradley là một vận động viên bóng rổ người Mỹ đã từng học ở trường Đại học Princeton, anh chơi tại giải NBA trong đội New York Knicks, đoạt huy chương vàng Olympic và được ghi tên vào bảng danh dự của giải đấu. Làm sao anh thể hiện được năng lực bản thân tuyệt vời như thế trên sân bóng rổ? Chỉ có một câu trả lời, ấy là anh đã phải luyện tập đều đặn 4 giờ đồng hồ mỗi ngày từ khi còn học trung học.

Trong quyển sách của mình, Thời Gian Hiện Tại, Thời Gian Quá Khứ, Bradley miêu tả về chế độ tập luyện tự bắt buộc của mình như sau: "Tôi thường ở lại tập thêm sau khi tất cả đồng đội đã ra về. Mỗi buổi tập chỉ kết thúc sau khi tôi ném được liên tục 15 quả bóng vào rổ từ 5 vị trí khác nhau trên sân". Nếu ném trượt một lần, anh sẽ bắt đầu lại từ đầu. Bradley vẫn tiếp tục hình thức tập luyện này suốt thời gian học cao đẳng và cho cả tới khi lên chơi ở giải chuyên nghiệp.

Bradley kể anh có quyết tâm tập luyện được như thế là do từ lần tham gia trại hè bóng rổ do chương trình của Ed Macauley tài trợ. Ed nói: "Khi các cậu không luyện tập, thì ở đâu đó sẽ có một người nào đó đang luyện tập. Và khi hai người gặp nhau, cứ cho là cả hai có khả năng ngang nhau đi, thì chắc chắn người kia sẽ chiến thắng". Bill nhớ nằm lòng lời khuyên đó, và những giờ phút vất vả luyện tập của anh đã được đền đáp xứng đáng. Bill Bradley đã ghi được tổng cộng 3.000 điểm trong suốt 4 năm chơi bóng rổ ở trường trung học. Thật là một kết quả tuyệt vời!

12.2 Ước mơ của một nghệ sĩ nghèo

Rất khó để thành công trong lĩnh vực nghệ thuật – khó đấy, nhưng không phải là không thể, đặc biệt là khi bạn sẵn sàng trả giá. Cứ hỏi Wyland mà xem...

Trong suốt nhiều năm trời, Wyland là một nghệ sĩ nghèo theo trường phái cổ điển, anh đã cống hiến tất cả những gì mình có để đạt được ước mơ. Người ta thường hỏi Wyland: "Sao anh lại làm thế? Anh không thể nào sống nổi bằng việc bán tranh đâu!". Nhưng anh vẫn miệt mài vẽ, và tiếp tục gặp rất nhiều khó khăn trong cuộc sống. Anh tổ chức triển lãm tại trường trung học địa phương và bán tranh chỉ với giá 35 đô-la một bức. Một ngày nọ,

ngay cả đến mẹ của anh cũng phải lên tiếng. Bà nói: "Nghệ thuật không phải là một nghề thực sự đâu; nó chỉ là sở thích thôi. Con hãy kiếm một việc làm nghiêm túc đi!". Ngày hôm sau, bà chở anh đến Trung tâm hỗ trợ người thất nghiệp Detroit. Trong 3 ngày tiếp theo, anh liên tục bị đuổi khỏi 3 vị trí công việc khác nhau. Anh không thể nào tập trung được vào công việc nhà xưởng nhàm chán. Anh chỉ muốn được sáng tạo, anh chỉ muốn vẽ.

Một tuần sau, anh biến nhà kho của mình thành xưởng vẽ và làm việc ngày đêm để cho ra đời một loạt tác phẩm đã giúp anh giành được học bổng của trường nghệ thuật Detroit. Wyland luôn vẽ bất cứ lúc nào có thể. Anh cũng có bán được vài bức tranh, nhưng chỉ vừa đủ để sống qua ngày. Dù vậy, Wyland vẫn vô cùng quyết tâm. Đàng nào thì nghệ thuật vẫn là thứ duy nhất anh muốn theo đuổi, nên anh không ngừng tập luyện và tập luyện.

Một ngày nọ, Wyland nhận ra rằng anh cần phải đến nơi mà các nghệ sĩ có thể phát triển tài năng và ý tưởng của họ có thể được nuôi dưỡng. Điểm đến của anh là Laguna Beach, California. Với ước mơ cháy bỏng trong tim, anh dọn đến một xưởng vẽ tồi tàn chật chội, sống và làm việc ở đó vài năm. Một ngày nọ, Wyland được mời tham gia Lễ Hội Nghệ Thuật hàng năm của Laguna Beach, ở đây anh đã có cơ hội nói chuyện về nghệ thuật và các tác phẩm của mình với những đồng nghiệp khác. Chẳng bao lâu sau, phòng tranh ở Hawaii phát hiện ra các tác phẩm của anh và đã bán vài bức tranh trong số này - nhưng họ lại không trả cho anh đồng nào!

Wyland càng chán nản hơn khi quyết định bán một số bức tranh đắt giá của mình cho một phòng tranh khác. Nhưng lần này tiền bán tranh lại một lần nữa không về tay anh! Wyland quyết định anh sẽ phải mở được phòng tranh riêng của mình. Ở đó, anh có thể kiểm soát được tất cả mọi thứ - từ trưng bày, đóng khung thế nào cho đẹp đến bán ra sao cho đúng cách và thu lợi nhuận.

Ngày nay, 26 năm sau ngày mở phòng tranh đầu tiên ở Laguna Beach, anh đã cho ra đời 1.000 tác phẩm nghệ thuật mỗi năm (một vài bức còn bán được ở mức giá 200.000 đô-la), hợp tác sáng tạo nghệ thuật với Disney, sở hữu 4 căn nhà ở Hawaii, California và Floria, sống một cuộc sống như trong mơ. Anh đã đi một đoạn đường dài từ Trung tâm hỗ trợ người thất nghiệp Detroit.

Bạn có giống như Wyland, muốn biến sở thích của mình thành sự nghiệp hay không? Bạn có thể trở nên cực kỳ thành công với những gì bạn muốn làm, nếu như bạn sẵn sàng chấp nhận trả giá.

"Lúc đầu có vẻ như bạn phải chịu đựng rất nhiều," Wyland nói, "và thấy mình thua kém mọi người. Nhưng không có gì trên đời này tuyệt vời hơn việc đạt được thành công nhờ chính khả năng của mình".

Cách duy nhất để bạn đến được bất cứ vị trí nào trong cuộc sống này chính là làm việc chăm chỉ. Cho dù bạn là nhạc sĩ, nhà văn, vận động viên hay doanh nhân, thì bạn cũng không thể chỉ đi một bước mà tới được nơi mình muốn đến. Nếu bạn cố gắng, bạn sẽ thắng - còn nếu không, bạn sẽ thua.

- Bruce Jenner

Vận động viên đoạt huy chương vàng Olympic 10 môn phối hợp

12.3 Một yêu cầu cơ bản

Có nhiều câu chuyện về việc các vận động viên Olympic bỏ ra hàng trăm hàng nghìn giờ đồng hồ chuẩn bị để có được thành công. John Troup, phóng viên của tờ USA Today đã làm một cuộc nghiên cứu và đúc kết:

Một vận động viên Olympic phải luyện tập 4 giờ mỗi ngày trong ít nhất 310 ngày một năm và trong suốt 6 năm trước khi họ đạt được vinh quang. Cứ tới 7 giờ sáng thì một vận động viên đã tập nhiều hơn một người bình thường tập cả ngày... Giả sử tất cả đều có tài năng như nhau, những người tập luyện tốt hơn sẽ chiến thắng những người không nỗ lực nghiêm túc, và họ thường sẽ tự tin hơn khi gặp chướng ngại. 4 năm trước khi tham gia Olympics, Greg Louganis có lẽ đã luyện tập cho mỗi cú nhảy của mình đến 3.000 lần. Kim Zmeskal có lẽ đã phải luyện tập mỗi cú lộn người trong môn thể dục dụng cụ ít nhất là 20.000 lần, và Janet Evens đã từng phải bơi hơn 240.000 vòng. Tập luyện đúng là có đem lại kết quả, nhưng nó không dễ dàng chút nào. Những vận động viên bơi lội phải bơi trung bình 20 dặm/ngày với tốc độ 5 dặm/giờ trong bể bơi. Nghe thì có lẽ không thấy nhanh lắm, nhưng nhịp tim của họ luôn đập 160 lần một phút trong quá trình luyện tập này. Hãy cứ thử chạy lên xuống cầu thang rồi đo nhịp tim của bạn xem. Rồi sau đó tưởng tượng rằng bạn phải làm như thế suốt 4 giờ đồng hồ! Những vận động viên marathon phải chạy trung bình 160 dặm/tuần với tốc độ 10 dặm/giờ.

Trở thành vận động viên Olympic có lẽ không phải là mục tiêu của bạn, nhưng bạn có thể đạt đẳng cấp thế giới ở bất cứ lĩnh vực nào, nếu bạn không ngừng luyện tập và cố gắng hết sức. Để chiến

thắng trong bất kỳ cuộc chơi nào - bao gồm cả cuộc chơi của đời người - bạn phải sẵn sàng hy sinh để có được kết quả như mong đợi.

Quan trọng không phải là ý chí để chiến thắng - ai mà có điều đó. Điều quan trọng chính là ý chí để chuẩn bị cho chiến thắng.

- Paul "Bear" Bryant , huấn luyện viên bóng bầu dục 6 lần đoạt giải vô địch

12. 4 Hãy dành thời gian

Tất cả chúng ta đều chỉ có 24 giờ/ngày, 168 giờ/tuần và 8760 giờ/năm. Việc chúng ta sử dụng quỹ thời gian đó như thế nào sẽ tạo nên sự khác biệt lớn nhất về chất lượng cuộc sống của mỗi người.

Đừng mắc phải một sai lầm là cứ ngồi đợi mọi thứ đến "đúng lúc" rồi mới bắt đầu hành động. Hãy bắt đầu ngay từ vị trí bạn đang đứng. Hãy quyết định ngay từ lúc này là bạn muốn hoàn thành mục tiêu đã đề ra, cho dù phải cố gắng vất vả đến thế nào, tốn bao nhiêu thời gian hay gặp phải chướng ngại gì đi chăng nữa. Bạn phải chịu trách nhiệm về con người mình ngày hôm nay và cuộc sống bạn muốn có ngày sau. Đừng viện cớ gì cả. Hãy xem xét những ví dụ sau:

Năm 13 tuổi, Jasmine Lawrence từng sử dụng một loại sản phẩm khiến tóc cô bé bị hư hại nặng. Rất chán nản với những sản phẩm đầy hóa chất đang bán tràn lan trên thị trường, nhưng thay vì phàn nàn vô ích, cô đã tìm ra một cơ hội để cho ra đời công ty của riêng mình có tên EDEN Body Works - một dòng sản phẩm mỹ phẩm sử dụng nguyên liệu thiên nhiên. 13 tuổi là quá trẻ ư? Không đâu! Giờ đây, ở tuổi 16, Jasmine đã là CEO của công ty này. "Có rất nhiều việc phải làm", Jasmine nói. "Tôi đã phải từ bỏ bao nhiêu thời gian lẽ ra là dành cho việc đi xem phim và tiệc tùng để lo cho công việc kinh doanh." Vậy việc đó có xứng đáng với những gì cô phải hy sinh không? "Hoàn toàn xứng đáng!", cô nói. Thực tế là thành công của Jasmine còn khiến giới truyền thông chú ý. Cô bé được mời làm khách trên chương trình Oprah Winfrey Show - và đây quả là một thành công lớn! "Tôi chưa từng nghĩ việc này có thể xảy ra. Tôi cảm thấy rất vui mừng vì thành công của mình," Jasmine nói, "nhưng tôi sẽ chẳng thể nào có mặt tại đây được nếu như không bỏ ra công sức và thời gian trong những năm vừa qua".

Vận động viên thể dục dụng cụ Nhật Bản, Fujimoto, đã phải thực

hiện một cú nhảy lộn người ba vòng từ trên vũ đài xuống để có thể đoạt được huy chương vàng - với một cái đầu gối gãy! Đây là một ví dụ phi thường cho sự dũng cảm và tận sức. Sau đó, khi được phỏng vấn, Fujimoto nói rằng mặc dù đã bị chấn thương trước đó trong lúc tập luyện, nhưng anh biết rằng toàn bộ cuộc thi này sẽ được quyết định bằng màn biểu diễn của anh. "Cơn đau xé lầy tôi như lưỡi dao," anh nhớ lại. "Nó khiến tôi đau đến chảy nước mắt. Nhưng bây giờ, tôi đã đạt được huy chương vàng, và tôi chẳng còn thấy đau đớn chút nào nữa."

Nhà văn nổi tiếng thế giới Ernest Hemingway đã phải viết đi viết lại tác phẩm *Giã từ vũ khí* 39 lần tất cả! Những cố gắng để đạt đến sự hoàn hảo ấy sau này đã giúp ông đoạt được giải Pulitzer và Nobel văn chương.

Tài năng thì nhiều còn hơn muối ở biển. Điều tạo nên sự khác biệt giữa những cá nhân tài năng với người thành công chính là sự nỗ lực.

- Stephen King, tác giả Bestseller với nhiều tác phẩm được dựng thành phim

12.5 biến cảm hứng thành hành động

Tất cả những người thành công đều hiểu rằng nếu sẵn sàng trả giá lúc đầu, bạn sẽ được hưởng rất nhiều lợi ích về sau. Nghệ sĩ Ryan Cabrera hiểu "trả giá" ở đây có nghĩa là thế nào. Sau đây là câu chuyện của anh:

Ryan, 24 tuổi (Los Angeles, CA): Tôi đã có dịp xem Dave Mathews biểu diễn trong một buổi hòa nhạc vào năm 16 tuổi. Anh đã truyền cảm hứng để tôi bắt đầu chơi guitar. Lúc đó tôi không hề có chút kiến thức âm nhạc nào, nhưng tôi có ước mơ và một niềm đam mê mới mẻ rằng mình sẽ trở thành một nhạc sĩ. Tôi chẳng biết làm sao để bắt đầu sự nghiệp âm nhạc, nhưng tôi sẵn sàng làm tất cả để có thể trở nên giỏi giang hết mức có thể.

Tôi dốc hết tiền để đi học hát. Việc này khó hơn tôi tưởng nhiều. Giáo viên của tôi bắt phải làm động tác đập xe đạp 1.200 lần mỗi ngày, rồi cô bắt tôi phải nhấc ghế lên quá đầu trong lúc hát. Những việc đó giống như cực hình vậy, nhưng chúng thực sự có hiệu quả.

Vì không có tiền nên tôi cũng không có nhiều sự lựa chọn. Tôi gần như nhốt mình trong phòng mỗi ngày để tập luyện, suốt 5 tháng liên tục. Trong suốt quá trình này, tôi đã nghe đủ mọi điều. Bố mẹ

tôi bảo tôi hãy tìm một "công việc nghiêm túc" đi. Bạn bè nghĩ là tôi "điên", còn những người khác thì cho rằng tôi "quá già để bắt đầu học chơi guitar"... Nhưng tôi vẫn bám lấy giấc mơ của mình.

Tôi kiên trì thử giọng ở tất cả những hãng thu âm lớn trong suốt những năm kế tiếp. Cuối cùng tôi cũng nhận được hợp đồng thu âm. Thật là một cảm giác tuyệt vời.

Đúng, tôi cần thời gian lấy đà khá lâu, nhưng cuộc sống của tôi bây giờ đã khác hơn rất nhiều. Tôi có tự do, một căn nhà đẹp, và những tình bạn tuyệt vời. Nhưng có một điều chắc chắn: Tôi sẽ không thể ở đây, tận hưởng thành công như ngày hôm nay, nếu tôi không trả giá trong quá khứ.

12.6 Vượt qua giai đoạn lúng túng ban đầu

Cho dù có tài năng đến thế nào thì cũng có rất nhiều thứ bạn phải học khi bắt đầu một điều mới mẻ. Không có gì đáng ngạc nhiên nếu bạn bắt đầu với nhiều sự lúng túng. Bạn có nhớ khi bạn bắt đầu học lái xe đạp, lái xe hơi, chơi nhạc cụ, tung hứng, hay chơi một môn thể thao nào đó không? Các lĩnh vực cuộc sống còn phức tạp hơn thế. A i cũng phải trải qua giai đoạn lúng túng này trước khi trở nên khá hơn. Khi còn bé, chúng ta không gặp mấy khó khăn để học hỏi cái mới, nhưng càng lớn chúng ta càng sợ mắc lỗi đến mức không chấp nhận để cho mình phải lâm vào cảnh lúng túng. Chúng ta thường sợ làm sai, nên hay lảng tránh những tình huống hay thử thách có thể khiến cho cuộc sống thú vị hơn. Tại sao lại như vậy? Chỉ vì chúng ta không muốn trải qua giai đoạn lúng túng!

Tất cả những người chiến thắng đều đã từng là kẻ chập chững khởi đầu.

Jamie, 26 tuổi (Miami, FL): Trong suốt những năm mới lớn, tôi luôn muốn học trượt tuyết.

Nhưng sống ở Florida có nghĩa là không có tuyết... không có nơi nào gần đó để tôi có thể luyện tập cả. Tôi từng trông thấy hình của những người có thể lướt qua mỏm tuyết một cách hoàn hảo, nhưng tôi cũng nghe bạn bè nói rằng học môn này rất khó, và họ từng vô cùng xấu hổ khi bị ngã. Một phần trong tôi muốn thử sức mình, nhưng tôi cũng lo sợ rằng mình sẽ bị đau và xấu hổ. Kết quả là tôi vẫn cứ mơ mộng và lảng tránh việc này mãi.

Thời gian trôi qua (chính xác là 8 năm), cho tới khi có một cơ hội đến với tôi. Tôi không muốn chần chừ nữa, nên đã quyết định

nắm lấy cơ hội này. Tôi có bị xấu hổ không? Có. Tôi có bị ngã đau không? Có. Nhưng những thứ này có đáng để tôi cố gắng không? Hoàn toàn xứng đáng!

Tôi thật tiếc là phải đợi đến năm 24 tuổi mới bắt đầu làm điều mình mơ ước! Nhưng giờ thì tôi đã làm được, và tôi không thể tưởng tượng cuộc sống của mình sẽ như thế nào nếu không bắt đầu hành động vì ước mơ ngày hôm ấy. Tôi đã quen được vài người bạn rất tuyệt vời, và giờ đây tôi cảm thấy đủ tự tin để thử sức mình với nhiều thứ khác. Bạn phải bắt đầu hành động, không việc này thì cũng việc khác, cho nên chẳng có lý do gì để lo lắng cả. Tôi đã học được rằng khi bạn bắt đầu một điều gì đó mới mẻ, thì sự lúng túng chỉ là nhất thời, còn phần thưởng mà bạn đạt được sau này là mãi mãi.

Bạn sẽ gặp lúng túng khi lần đầu hẹn hò, thuyết trình trước lớp, thử giọng cho vở kịch của trường, tham gia một chương trình tìm kiếm tài năng hay đăng ký gia nhập một đội nhóm nào đó. Nhưng một khi hiểu đó chỉ là một phần của cuộc sống này (và ai cũng phải trải qua), chúng ta sẽ sẵn sàng đón nhận những điều mới mẻ. Để thông thạo những kỹ năng mới, ban đầu ta phải chấp nhận làm một kẻ vụng về.

Tất cả những người thành công - vận động viên thể thao chuyên nghiệp, diễn viên, doanh nhân, họa sĩ, nhạc sĩ - đều từng trải qua những lúc xấu hổ, và tất cả đều đã học được cách dẹp bỏ sự xấu hổ ấy qua một bên. Chính vì thế mà họ mới giỏi được như vậy. Bằng cách chấp nhận trả giá, dám mạo hiểm và kiên trì cố gắng cho tới khi làm được điều mình muốn làm, bạn sẽ có được thành công!

12.7 Giá nào thì chấp nhận được

Bạn sẵn sàng trả giá đến mức nào để đạt được ước mơ? Và cái giá đó có đáng hay không? Khi biết mình sẽ phải đổi mặt với cái gì, ta sẽ dễ dàng chuẩn bị tâm lý hơn.

Kent: Ba năm trước, tôi có biết một người quyết tâm mua cho bằng được chiếc xe yêu thích. Anh ấy rất quyết tâm. Đương nhiên là anh đã cố dành dụm đủ tiền để mua chiếc xe đó. Nhưng điều mà anh không ngờ là những gì anh sẽ phải hy sinh để giữ được chiếc xe đó. Anh ấy phải làm thêm 2 công việc chỉ để kiếm đủ tiền trả góp và bảo trì xe. Kết quả là anh không còn thời gian và sức lực để tham gia đội bóng chày. Anh dần tách xa bạn bè, và cuộc sống xã hội của anh dường như cũng biến mất theo. Theo lời anh thì "tôi đã phải hy sinh quãng đời trung học của mình". Ba năm sau,

anh bán xe và ước mình có thể quay ngược thời gian trở lại và làm khác đi. Theo anh thì cái giá anh phải trả là không đáng chút nào.

Không chỉ là vấn đề tiền bạc, nếu bạn muốn trở thành một game thủ chuyên nghiệp, bạn phải tự hỏi thời gian bạn bỏ ra để dành cho việc này có đáng không. Nó có đáng để bạn mạo hiểm với một cuộc sống thiếu thốn về vật chất và nghèo nàn về tinh thần đến thế hay không? Việc này ảnh hưởng đến gia đình, bạn bè, sức khỏe... của bạn thế nào? Bạn có còn đủ thời gian để làm những việc bạn muốn hoặc những việc bạn cần làm không?

Lời khuyên: Tìm hiểu xem những người khác đã phải trả giá như thế nào để đạt được ước mơ giống như bạn? Hãy liệt kê ra những người đã từng làm được những điều như bạn muốn, và hỏi họ xem họ đã phải hy sinh những gì.

Sau khi tìm hiểu, bạn sẽ biết những cái giá đó có quá mức mà bạn chấp nhận trả không. Có thể bạn không muốn đánh mất sức khỏe, bạn bè hay số tiền dành dụm cả một thời gian dài. Việc đánh giá một cách tổng quát tất cả những yếu tố liên quan là rất quan trọng. Chiếc xe đẹp mà bạn thích có khi không đáng giá bằng tình bạn, sức học hay sự cân bằng trong cuộc sống của bạn.

Chỉ có bản thân bạn mới quyết định được điều gì là đúng, và bạn sẵn sàng chấp nhận cái giá thế nào. Có thể thứ bạn muốn không thực sự có ích về lâu về dài. Nhưng nếu có, hãy tìm hiểu xem bạn cần làm gì, vượt qua bước đầu lúng túng, dấn thân vào, và bắt đầu hành động! Khi đã có đủ đà rồi, thì gần như chuyện gì bạn cũng có thể làm được!

Nguyên tắc 13

HỎI! HỎI! HỎI!

Bạn phải hỏi. Theo tôi thì đặt câu hỏi chính là bí quyết thành công hiệu quả nhất mà lại hay bị lãng quên nhất.

-Percy Ross, Triệu phú, nhà từ thiện

13.1 Kích thích những cơ hội mới

Có rất nhiều những câu trả lời, gợi ý, phương pháp, lợi ích và cơ hội có sẵn trên đời và sẵn sàng xuất hiện... nếu bạn chịu mở miệng hỏi tới chúng. Trong lịch sử, chúng ta đã thấy không ít người có thể thay đổi cả cuộc đời chỉ bằng cách đặt ra được những câu hỏi chính xác.

Liệu Christopher Columbus có tìm ra châu Mỹ hay không nếu ông không

hỏi xin nữ hoàng một chiếc thuyền và thủy thủ đoàn? (Và nếu vậy thì bây giờ người Mỹ sẽ ở đâu? Chà!) Hãy tưởng tượng nếu Thomas Edison mà không hỏi xin viện trợ cần thiết để hoàn thành những thử nghiệm của mình – trong đó bao gồm cả bóng đèn điện – thì rất có thể bây giờ ta đang phải đọc sách trong bóng tối!

Tổng thống John F. Kennedy cũng từng có câu nói nổi tiếng về việc hỏi dành cho người dân Mỹ: "Đừng hỏi đất nước làm được gì cho anh; mà hãy hỏi anh đã làm được gì cho đất nước".

Như bạn thấy đó, hỏi xin sự trợ giúp không chỉ là đặc ân dành cho những người có năng lực yếu kém; nó là một công cụ dành cho tất cả những người dũng cảm và tháo vát.

Tiger Woods trở thành vận động viên golf ngoại hạng vì anh đã

đòi hỏi để được tập dượt và huấn luyện thêm. Khi ngôi sao Hollywood nổi tiếng Bill Murray đang còn loay hoay tìm cách khẳng định tên tuổi của mình, anh đã hỏi xin John Belushi, một diễn viên hài kịch rất được kính trọng lúc bấy giờ, làm người hướng dẫn và rèn giũa kỹ thuật diễn xuất cho anh. Vĩ nhân Leonardo da Vinci cũng từng hỏi xin một nghệ sĩ vĩ đại khác là Verocchio làm thầy của mình. Người thanh niên 21 tuổi Chad Pegracke từng hỏi xin 2,5 triệu đô-la để có thể đạt được mục tiêu. (Chút nữa thôi bạn sẽ biết anh ta đã làm điều này như thế nào.)

Khi chúng ta có can đảm hỏi đúng những câu cần thiết nghĩa là ta đã cho phép bản thân khai thác tiềm năng của mình nhiều hơn để tạo ra những kết quả phi thường. Hỏi những gì ta muốn hay cần sẽ giúp ta mở ra nhiều cánh cửa mới, dẫn tới những khả năng vô hạn.

Kent: Ước mơ của tôi có lẽ sẽ chẳng tồn tại được bao lâu nếu tôi không hỏi nhờ sự giúp đỡ từ những người khác. Khi mới mở công ty xuất bản, nhiều lúc tôi không thanh toán nổi cả hóa đơn hàng tháng. Tôi đã tìm đến những người có lòng tin ở tôi và những gì tôi đang làm để hỏi mượn họ tiền mà duy trì công việc kinh doanh. Cho dù đó là việc không hề dễ dàng và tôi chẳng cảm thấy dễ chịu chút nào, nhưng tôi quyết tâm duy trì cho bằng được việc kinh doanh của mình - và tôi biết không ai tự nhiên nhét tiền vào túi tôi nếu tôi không chủ động hỏi trước. Tôi nhận ra rằng khi được hỏi đến, hầu như bất cứ người đi trước nào cũng có hứng thú giúp đỡ các bạn trẻ đạt được mục tiêu.

Bây giờ tôi đã có thể trả hết nợ, tận hưởng sự hài lòng khi có một công việc kinh doanh thành công và tạo công ăn việc làm cho người khác. Nhưng chắc chắn tôi sẽ không có được vị trí như ngày hôm nay - và làm những gì mình đang làm - nếu tôi không hỏi nhờ sự trợ giúp.

Khi nhìn sự nghiệp lẫy lừng của những doanh nhân, diễn viên, nghệ sĩ, vận động viên, tác giả sách, diễn giả nổi tiếng ngày nay, nhiều người cứ ngỡ rằng họ làm được như vậy hoàn toàn chỉ dựa vào tài năng vượt trội của họ. Nhưng hiếm khi việc này hoàn toàn đúng. Hầu như tất cả những người thành công - cho dù họ khác nhau thế nào - cũng đều từng hỏi nhờ sự giúp đỡ của người khác vào một lúc nào đó. Vì vậy, bạn hãy nhớ rằng: Hỏi không có nghĩa là bạn yếu kém; đó là dấu hiệu của lòng dũng cảm và sự cống hiến, thể hiện việc bạn sẵn sàng trả giá (bạn có còn nhớ điều này không?) cho một thành công lâu dài.

Hãy nhớ lại mà xem. Nếu không chịu lên tiếng hỏi xin cuộc hẹn đầu tiên, có lẽ bạn không bao giờ có được tình yêu hiện tại. Có lẽ bạn sẽ chẳng bao giờ hoàn thành được bài luận trong trường nếu không nhờ sự hướng dẫn của giáo viên. Hoặc có thể bạn chẳng được giảm giá 20% cho chiếc máy MP3 của mình chỉ bởi vì bạn đã không đề nghị cửa hàng giảm giá cho mình. Bạn có thấy những yêu cầu của mình - đôi khi rất đơn giản - lại có thể ảnh hưởng tới cuộc đời bạn đến thế nào chưa?

Đây là một trong những nguyên tắc thành công hữu hiệu nhất, nhưng lại thường bị bỏ qua nhất. Nhiều người đã tự ngáng trở con đường thành công của mình chỉ vì họ không chịu hỏi về thông tin, sự giúp đỡ, ủng hộ, tiền bạc hay thời gian mà họ cần để có thể khai thác hết tiềm năng và biến ước mơ của mình thành hiện thực. Nhưng người đó không phải bạn - hoặc ít nhất, không còn là bạn nữa! Hãy khám phá những cách vượt qua nỗi e dè sợ sệt để bạn có thể mạnh dạn hỏi xin/đề nghị những điều mình cần.

13.2 Vì sao người ta không dám hỏi?

Vậy, tại sao người ta lại sợ hỏi? Có rất nhiều lý do, chẳng hạn như người ta cảm thấy lúng túng khi trông mình có vẻ nghèo khổ, ngốc nghếch hay ngớ ngẩn. Không ai muốn trải qua cảnh đó cả! Nhưng sâu xa thì rào cản lớn nhất ngăn con người đặt câu hỏi chẳng qua là vì họ sợ bị từ chối. Chúng ta sợ phải nghe từ "không".

Nhưng nếu suy nghĩ kỹ về điều này, bạn sẽ thấy điều đáng buồn nhất đó là những người không dám hỏi đã tự từ chối mình trước. Nói cách khác, họ đã tự nói "không" với bản thân trước khi người khác có dịp làm thế! Có lẽ bạn sẽ muốn đọc lại hai câu vừa rồi. Bạn có bao giờ nghĩ thế chưa?

Một trong những điều ta hay giới hạn bản thân mình nhất đó là cho rằng ý tưởng hay đề nghị của ta sẽ bị từ chối. Thay vì thế, hãy cứ can đảm hỏi những gì bạn cần và mong muốn. Nếu bị từ chối thì bạn cũng đâu có mất mát gì so với khi mới bắt đầu! Còn nếu yêu cầu của bạn được chấp nhận, chắc chắn tình hình sẽ khá hơn nhiều! Cứ mạnh dạn hỏi, vì có khi bạn lại được một cuộc hẹn thú vị, một vai diễn trong vở kịch hay, được làm việc với nhóm khác thú vị hơn, cơ hội để bắt đầu một nhóm mới, hay có được sự giúp đỡ cần thiết để hoàn thành đồ án hiện tại hoặc bắt đầu công việc kinh doanh... Cơ hội dành cho bạn là vô tận!

13.3 Nghệ thuật hỏi

Làm sao để hỏi xin những gì mình muốn?". Đây là một câu hỏi rất hay. Có cả một "công nghệ" về việc hỏi và đạt được những gì bạn muốn trong đời - nhưng đừng lo, nó không khó như công nghệ tên lửa đâu. Nó đơn giản hơn nhiều!

Sau đây là một vài gợi ý nhanh:

1. Hỏi như thể bạn tin là sẽ có được những gì mình hỏi. Đừng chỉ chấp tay cầu nguyện; hãy hỏi như thể bạn chắc chắn sẽ có được kết quả mong đợi. Hãy hỏi với suy nghĩ rằng yêu cầu của bạn đã được đồng ý rồi. Hãy làm như thể mọi việc đều đã thương lượng xong. Đừng bắt đầu hỏi với ý nghĩ rằng bạn không thể có được thứ mình mong đợi. Nếu bạn muốn giả định thì cứ giả định là bạn có thể - và sẽ - có được kết quả bạn muốn. Cứ giữ tâm trạng như thế nhưng hãy tiếp cận người khác với thái độ tôn trọng. Đừng tỏ ra kiêu căng. Bạn nên hòa nhã và kiên nhẫn trong lúc chờ sự đồng ý.

Hãy cứ cho rằng mọi thứ sẽ diễn ra như ý bạn muốn, và bạn sẽ có nhiều động lực hơn để biến nó thành sự thật.

2. Hỏi đúng người có thể đáp ứng cho bạn. Trước khi đặt câu hỏi, hãy nghĩ xem bạn nên hỏi ai. Ai là người đáp ứng được thỉnh cầu của bạn? Người đó có đủ tiêu chuẩn không? Hãy xác định đúng người mình cần hỏi để có được điều mình mong muốn. Hãy bắt đầu bằng cách tự hỏi những câu như: "Mình cần phải nói chuyện với ai để có được...?", "Ai có thể cho phép mình...?", "Ai có thứ mình cần để...?", và "Chuyện gì cần phải xảy ra để có kết quả thế này?".

3. Rõ ràng và cụ thể. Hãy nhớ rằng, những yêu cầu mơ hồ sẽ dẫn đến những kết quả mơ hồ. Câu hỏi hay yêu cầu của bạn cần phải cụ thể nếu bạn muốn có kết quả cụ thể.

Hãy xem xét những ví dụ sau đây:

Đừng hỏi: Tôi có thể đổi chỗ ngồi tốt hơn được không? Hãy hỏi: Tôi có thể đổi chỗ ngồi lên hàng trên không? Đừng hỏi: Ông có thể ủng hộ một số tiền cho nhóm của chúng tôi không?

Hãy hỏi: Ông có thể ủng hộ 100 đô-la để nhóm chúng tôi tham dự cuộc thi Cuộc chiến giữa các Nhóm nhạc được không?

Đừng hỏi: Cuối tuần này chúng ta cùng đi chơi nhé?

Hãy hỏi: Cậu có muốn cùng tớ đi ăn tối và xem phim tối thứ bảy?

Đừng hỏi: Thầy có thể giúp em làm bài luận lịch sử không?

Hãy hỏi: Thầy có thể dành cho em một tiếng sau giờ học vào ngày thứ năm để giúp em làm bài luận môn sử được không?

4. Kiên trì. Nếu bạn nghĩ rằng sẽ có được ngay thứ mình muốn sau lần hỏi đầu tiên thì không thực tế một chút nào. Vấn đề là bạn không được xem lời từ chối đầu tiên là ngõ cụt cho yêu cầu của mình. Một trong những nguyên tắc quan trọng nhất của thành công chính là kiên trì - không bỏ cuộc.

Chắc chắn có người sẽ từ chối khi bạn mở lời nhờ giúp đỡ. Có thể họ có những ưu tiên, nguyên tắc hay lý do nào đó nên không giúp bạn được. Việc nghe thấy người ta nói "không" với mình chỉ là một phần của cái giá phải trả. Hãy chấp nhận sự thật là có thể bạn sẽ bị từ chối. Vấn đề quan trọng là không đầu hàng. Dù có bị từ chối, bạn cũng đừng dừng lại. Có lẽ chỉ là do bạn hỏi không đúng lúc, hay gặp một trường hợp bất khả kháng nào đó - có khi bạn chỉ cần hỏi người khác là mọi chuyện sẽ ổn cả.

13.4 "KHÔNG" không phải là một lựa chọn

Sau khi xem một đoạn phim tài liệu về đất nước Mexico trong lớp, cô bé 12 tuổi Jessica Wellmont cảm thấy rất hứng thú. Cô đã có một giấc mơ mới. Cô bé thấy cảnh những người Mexico sống trong nghèo đói, và cô muốn làm gì đó để giúp họ. Cô không hiểu tại sao những người chỉ sống cách mình có vài trăm dặm lại có thể thiếu thốn cả những thứ cần thiết cơ bản hằng ngày mà mình đang sử dụng - những thứ như một mái nhà vững chãi, nước, phòng tắm sạch sẽ, điện và các dụng cụ gia đình.

Jessica đặt mục tiêu sẽ xây nhà cho một gia đình người Mexico ở Ensenada, một trong những thành phố cô đã nhìn thấy trong đoạn phim tài liệu đó. Vấn đề là cô bé không biết phải làm việc này thế nào. Nhưng điều ấy không ngăn cản được cô, vì cô biết phải hỏi thế nào. Cô bé tự làm những tờ bướm bằng bút dạ quang và chì màu để diễn tả mục tiêu của mình. Sau đó cô phôi-tô những tờ bướm ấy ra thành nhiều bản, rồi đem phát cho bạn bè, gia đình và những học sinh khác.

Ban đầu Jessica không nhận được nhiều sự ủng hộ.

Người ta nói ý tưởng của cô bé "dễ thương" (theo cô nhớ), nhưng người ta không nhận thấy rằng cô bé quyết tâm làm được điều này đến thế nào. "Những tờ bướm đó không thực sự có tác dụng, vì người ta không nghĩ là tôi định làm như thế thật", Jessica nói. "Tôi phải tìm cách cho người ta thấy mình nghiêm túc."

Không nản lòng, Jessica nghĩ ra một cách khác để tìm sự ủng hộ. Cô bé cố gửi thư viết tay của mình tới hàng xóm láng giềng, nhưng cũng không hữu dụng. Cô cố quyên góp tiền từ những học sinh khác trong trường, nhưng chẳng được là bao. Thậm chí cô còn tự làm và bán những tác phẩm thủ công, làm thiệp Giáng sinh để bán, nhưng mọi thứ cũng không được như mong đợi. Thứ duy nhất cô bé chưa từng thử đó là đầu hàng!

Không có gì ngoài ước mơ và khao khát tạo nên sự khác biệt, Jessica không chấp nhận câu trả lời "KHÔNG". Sau đó, cô bắt đầu hỏi thẳng người lớn, hỏi bố mẹ mình và các chủ doanh nghiệp để tìm sự hỗ trợ tài chính. Cuối cùng sự kiên trì của cô cũng được đền đáp.

Cô bắt đầu thuyết phục được người khác là cô quyết tâm thực hiện việc này. Không chỉ thuyết phục được vài người bạn cùng tham gia, Jessica còn nhận được sự hỗ trợ của nhiều người lớn. Có người ủng hộ tiền, người ủng hộ thời gian, nhiều người sử dụng phương tiện của riêng mình để giúp cô bé đạt được mục đích.

Chín tháng sau, cô - cùng một nhóm gồm 16 người của mình - đã thuê vài chiếc xe tải và cùng nhau khởi hành sang Ensenada, Mexico. Họ đã cùng nhau hợp thành một đội xây nhà tặng cho một gia đình xứng đáng nhận được ngôi nhà ấy, và cô kể lại rằng "họ không ngừng cảm ơn chúng tôi".

Jessica không chỉ làm thay đổi cuộc đời của những thành viên trong gia đình đó mãi mãi mà cô cũng đã học được rằng, hỏi - và theo đuổi giấc mơ với quyết tâm đến cùng - có thể thay đổi cuộc đời của chính mình. Cho dù Jessica chỉ mới 12 tuổi, nhưng cô bé đã rất tự tin rằng bây giờ cô có thể nhận được bất cứ sự ủng hộ, giúp đỡ nào cô cần để theo đuổi mục tiêu và ước mơ - cho dù chúng có lớn lao tới đâu đi chăng nữa.

Nếu một cô bé 12 tuổi có thể bắt đầu bằng bàn tay trắng, quyên góp được cả mấy nghìn đô-la, tập hợp được một nhóm 16 người, và đi đến một đất nước khác để xây nhà cho những người kém may mắn hơn, vậy thì bạn cũng có thể hỏi xin những gì cần thiết để biến giấc mơ của mình thành hiện thực!

13.5 Một vài con số bất ngờ

Ai cũng biết làm một người bán hàng tận nhà không dễ. Nhưng thống kê chính xác là thế nào? Hãy xem xét những con số sau: Những người bán hàng tận nhà bị từ chối 90% số lần họ gõ cửa

nhà người khác để rao hàng - và đó là chưa kể tới mấy con chó dại, những người quái gở lập dị, và rất nhiều những tình huống không ngờ tới mà họ gặp phải trên đường. Bạn cứ tưởng tượng mà xem! Điều này có nghĩa là cứ 10 lần tiếp thị sản phẩm của mình thì hết 9 lần họ bị từ chối. Và những người thành công đã chọn cách tập trung vào 10% số người chịu mua hàng. Họ biết mình phải gõ cửa hết 100 nhà để có thể tìm ra được 10 khách hàng.

Kent: Lúc cuốn sách đầu tiên của chúng tôi chuẩn bị xuất bản, anh em tôi cực kỳ cần tiền để trang trải chi phí và chúng tôi đã từng hỏi xin sự giúp đỡ của người khác để bắt đầu công việc kinh doanh. Sau đó thì chúng tôi lại phải hỏi xin người ta mua sách để có thể duy trì được hoạt động. Chúng tôi đã phải đi ra đường, gõ cửa từng nhà để bán sách. Chúng tôi không ngờ là mình đang dần thân vào một công việc như thế nào...

Ngày đầu tiên, chúng tôi thuyết phục được một người bạn cùng tham gia, hy vọng bán được nhiều sách hơn. Cuối cùng thì tiền lời kiếm được từ việc bán sách suýt nữa còn không đủ bù tiền xăng xe! Hầu như chúng tôi luôn bị mời ra khỏi nhà hay văn phòng của người ta trước khi có dịp đưa sách ra quảng cáo. Nhiều khi mấy con chó giữ nhà khiến chúng tôi không dám lại gần. Có khi thì gặp những người không muốn dính dáng gì đến tiếp thị - nhưng chúng tôi biết rằng, chỉ cần đưa sách ra cho họ xem là họ sẽ muốn mua!

Ngày thứ hai, người bạn của chúng tôi không muốn tham gia nữa, và buồn thay là kết quả vẫn như ngày đầu: chúng tôi chỉ bán được vài cuốn. Ngày thứ ba vẫn chẳng có gì thay đổi. Một mối, hoang mang và chán nản, chúng tôi đã chuẩn bị bỏ cuộc. Nhưng lúc ấy không còn sự lựa chọn nào khác là chúng tôi phải kiếm tiền để có thể theo đuổi ước mơ của mình. "Cứ đi hỏi tiếp những nơi khác", chúng tôi tự nhủ với bản thân mình như thế.

Ngày thứ tư, chúng tôi đi tới những nhà thờ, ngân hàng, và một công ty mô tô, những nơi mà họ đã đặt mua cả trăm cuốn sách của chúng tôi! Họ rất thích cuốn sách ấy! Chúng tôi cũng có những đơn hàng nho nhỏ khác. Chỉ trong ngày hôm đó, chúng tôi đã kiếm được đến vài ngàn đô-la!

Số tiền kiếm được hôm ấy đã giúp chúng tôi trả bớt nợ, và mở rộng thêm công việc kinh doanh trong những ngày sau đó - và dĩ nhiên trả cả tiền xăng xe nữa! Cho dù ba ngày đầu tiên thật vất vả, nhưng chúng tôi cũng đã học được rất nhiều điều, mà có lẽ bài học quan trọng nhất là không được bỏ cuộc khi gặp phải sự từ chối.

Hebert True là một chuyên gia trong lĩnh vực marketing thuộc trường Đại học Notre Dame. Trong một nghiên cứu của mình, ông đã phát hiện ra rằng:

44% nhân viên tiếp thị bỏ cuộc sau cuộc gọi bán hàng thất bại đầu tiên.

24% bỏ cuộc sau cuộc gọi bán hàng thất bại thứ hai.

14 % bỏ cuộc sau cuộc gọi bán hàng thất bại thứ ba.

12% không còn muốn cố gắng bán sản phẩm của mình cho khách hàng nữa sau cuộc gọi thất bại thứ tư.

Nếu bạn gọi điện tiếp thị bán hàng hay hỏi xin sự giúp đỡ của người khác thì cũng thế thôi. Những việc này đều đòi hỏi bạn phải liều lĩnh và chấp nhận trả giá. Nếu bạn nhìn sang những con số ở hình bên, bạn sẽ thấy 94% nhân viên tiếp thị bỏ cuộc sau lần gọi thứ tư. Nhưng đây mới là điều thú vị: 60% doanh thu từ việc bán hàng theo cách này đến sau lần gọi thứ 4 trở đi! Điều này cho thấy 94% nhân viên tiếp thị không cho mình có cơ hội với tới 60% doanh số bán ra đó! Thật là một điều bất ngờ!

Nếu suy nghĩ kỹ thì chúng ta ai cũng như một nhân viên tiếp thị mà thôi. Chúng ta bán ý tưởng, ước mơ, mục tiêu và khả năng của mình cho người khác. Thậm chí, ngay cả những người thành công nhất thế giới cũng vẫn đang bán sự tưởng tượng và khát vọng của mình. Đó cũng là một phần của thành công. Chúng ta ai cũng có khả năng hỏi và thành công, nhưng ngoài ra ta còn phải tập tính bền bỉ, kiên trì theo đuổi đến cùng. Để sống hết mình, bạn cần phải hỏi, hỏi, hỏi, hỏi, hỏi!

13.6 Cứ hỏi, bạn sẽ tới!

Năm 1997, cậu thanh niên 22 tuổi Chad Pregracke theo đuổi một ước mơ rất lớn. Cậu muốn vệ sinh sạch sẽ bờ sông Mississippi. Cậu bắt đầu với một con thuyền dài 6 mét và hai bàn tay mình. Đến nay, cậu đã dọn được hơn một ngàn dặm chiều dài của con sông lớn nhất nước Mỹ, kéo được hơn 1 triệu tấn rác thải ra khỏi bờ sông.

Để có được kết quả ấn tượng như thế, Chad đã sử dụng đến sức mạnh của việc hỏi để quyên góp được hơn 2,5 triệu đô-la và vận động được 40.000 người giúp cậu thực hiện công việc này.

Khi Chad nhận ra vấn đề về rác thải ở khu vực sông Mississippi

lần đầu tiên, cậu đã nhờ chính quyền địa phương hỗ trợ, nhưng cậu bị từ chối. Không nản lòng, Chad cầm lấy danh bạ điện thoại, lật đến trang của các doanh nghiệp, và gọi cho Alcoa - "Bởi vì," như Chad nói, "công ty ấy có tên bắt đầu bằng vần A và đứng đầu trong danh mục".

Chỉ với lòng nhiệt tình hoàn thành ước mơ, Chad đề nghị được nói chuyện với người "đứng đầu của tổ chức". Cuối cùng, Alcoa cũng cho Chad 8.400 đô-la để cậu tự thực hiện kế hoạch trong một mùa hè. Không phải là một khởi đầu tệ! Một năm sau, khi đang tiếp tục với danh mục vần A, cậu gọi đến Anheuser-Busch. Trên tạp chí Smithsonian có viết về việc Mary Alice Ramirez, giám đốc phụ trách mảng phát triển môi trường của Anheuser-Busch, kể lại lần đầu mình nói chuyện với Chad:

- Công ty có thể hỗ trợ em một ít tiền không? - Chad hỏi.

- Cậu là ai? - Ramirez nói.

- Em muốn dọn sạch rác ở sông Mississippi. - Chad nói.

- Cậu có đề xuất gì không? - Ramirez hỏi.

- Đề xuất là cái gì? - Chad đáp.

Cuối cùng thì Ramirez cũng mời Chad đến gặp mặt nói chuyện, và đưa cho cậu một tấm ngân phiếu trị giá 25.000 đô-la để mở rộng dự án Bảo tồn và Làm đẹp sông Mississippi. Với số tiền này, Chad đã có thể mua thuyền mới và thuê thêm một vài người bạn giúp mình dọn dẹp con sông khổng lồ ấy.

Cuối cùng, Chad cũng tập hợp được tất cả những gì cậu cần bằng cách hỏi đúng người, đúng câu hỏi, và liên tục duy trì việc này cho đến khi nào được kết quả mong muốn. Bây giờ thì cậu đã có cả một hội đồng luật sư, kế toán và viên chức cùng hợp tác. Cậu có rất nhiều nhân viên toàn thời gian dưới quyền, và hàng ngàn tình nguyện viên khác.

Hành trình của Chad đã thay đổi cuộc đời cậu. Cậu không chỉ dọn sạch rác trên hai bờ những con sông như Mississippi, Illinois, Anacostia, Potomac, Ohio và Missouri, mà còn khám phá thêm niềm đam mê vô tận trong việc bảo tồn vẻ đẹp của các con sông. Ước mơ của cậu đã truyền cảm hứng cho hàng ngàn người thay đổi, bằng cách cho họ thấy tất cả chúng ta đều có trách nhiệm giữ cho môi trường sống của mình được trong sạch.

Chad đã ghi nhớ và thực hiện xuất sắc lời Tổng thống John F. Kennedy: "Đừng hỏi đất nước đã làm gì cho anh, mà phải hỏi anh đã làm được gì cho đất nước". Cậu đã tự hỏi h có thể làm được gì và làm thế nào?".

Chad Pregracke đã tìm ra giải pháp cho vấn đề và cảm thấy mình có trách nhiệm phải hành động để cải thiện tình hình. Còn bạn, bạn có thể hỏi bản thân và người khác những câu gì để định hình cuộc đời mình và làm cho thế giới này phát triển theo một chiều hướng tốt đẹp hơn?

13.7 Hãy bắt đầu ngay từ bây giờ

Để có thể sử dụng sức mạnh từ việc đặt câu hỏi, đầu tiên bạn phải sẵn sàng hỏi đã. Theo kinh nghiệm của chúng tôi thì quá trình này có thể nói là khá đáng sợ.

Nhưng may mắn là không phải lúc nào cũng thế. Để tập thói quen này, ngay từ bây giờ bạn hãy thực hiện những điều sau:

1. Liệt kê những điều bạn muốn có - nhưng không dám mở lời - ở nhà, ở trường, nhóm thể thao hay chỗ làm.
2. Bên cạnh mỗi việc này, hãy viết lý do vì sao bạn lại không hỏi. Bạn sợ gì? Bạn thường cảm thấy gì trước khi hỏi những thứ mình cần?
3. Tiếp theo, hãy viết ra những điều gì có thể xảy đến nếu bạn không hỏi. Nếu không hỏi những thứ mình cần thì bạn sẽ mất gì?
4. Cuối cùng, hãy viết ra những hình dung về việc cuộc sống của bạn sẽ tốt lên thế nào nếu bạn hỏi. Bạn sẽ có thêm lợi ích gì? Bạn sẽ đạt được mục tiêu nhanh hơn ra sao?
5. Hãy viết một câu ngắn gọn diễn tả tại sao bạn lại nên hỏi từng điều đã liệt kê. Bạn cần nói gì để thuyết phục bản thân nên hỏi nhiều hơn trong cuộc sống?

Hãy nhớ rằng, lần đầu tiên bạn hỏi xin điều gì đó thường là bước khó khăn nhất. Nhưng sau đó bạn sẽ ngày càng khá hơn trong việc hỏi những điều mình cần, và rồi bạn sẽ nhận được kết quả mong muốn. Chúng tôi hy vọng bạn sẽ dành thời gian làm những phần việc nêu trên. Nếu bạn làm đúng, chúng sẽ rất có hiệu quả. Đừng để một ngày nữa trôi qua trước khi bạn hiểu rõ mình cần gì và muốn gì!

Nguyên tắc 14

CHẤP NHẬN SỰ TỪ CHỐI

Một lời từ chối không có ý nghĩa gì khác ngoài việc là một bước cần thiết trong quá trình theo đuổi thành công

-Bo Bennett, tác giả, diễn giả, nhà doanh nghiệp

Khi Henry Ford nảy ra sáng kiến tạo một dây chuyền lắp ráp tự động, ông biết đó là sáng kiến tiết kiệm được nhiều thời gian và công sức lao động, mang lại nhiều lợi ích kinh tế. Nhưng cho dù ý tưởng ấy có xuất sắc thế nào đi chăng nữa, người ta cũng bảo ông việc đó thật ngớ ngẩn. Ông bị từ chối khi đi vay vốn để phát triển ý tưởng của mình, và không ngừng bị giới truyền thông phê phán. Nhưng việc đó không ngăn cản được Ford. Ông không chấp nhận chuyện mình bị từ chối và vẫn kiên trì theo đuổi mục tiêu.

Khi nhìn vào sự nghiệp của những người thành công, chúng ta thường chỉ thấy nổi lên những thành tích của họ mà ít khi thấy được quá khứ và những khó khăn mà họ phải trải qua. Do vậy, chúng ta sẽ dễ dàng nghĩ rằng những người thành công không phải đối mặt với sự từ chối. Nhưng sự thật không phải vậy. Chúng tôi đã phỏng vấn rất nhiều người thành đạt trong cuộc sống, và TẤT CẢ đều nói rằng: Đối diện với sự từ chối là một phần tất yếu trên con đường thành công.

Bạn thấy đó, chẳng có gì phải sợ khi bị từ chối, vì nó mang lại những bài học giúp ta trở nên mạnh mẽ, thông minh và giỏi giang hơn.

Thậm chí ngay cả Isaac Newton, nhà khoa học được xem là có ảnh hưởng lớn nhất trong lịch sử nhân loại, cũng bị những người cùng thời coi là kẻ điên. Nhiều ý tưởng và học thuyết của ông từng bị bác bỏ thẳng thừng.

Và ai nói phụ nữ không thể lái máy bay? Rõ ràng là hầu như mọi người đều nói thế! Khi ngành hàng không mới ra đời, Amelia Earhart từng nghe mọi người nói: Phụ nữ không lái máy bay được! Nhưng Amelia không ngại phá bỏ rào cản. Năm 1932, bà bỏ qua mọi hoài nghi, và trở thành nữ phi công đầu tiên lái máy bay băng qua Đại Tây Dương. Hành động của bà đã truyền cảm hứng cho những người phụ nữ khác, để họ không chỉ trở thành phi công mà còn theo đuổi bất cứ ước mơ nào. Amelia đã phải đối diện với rất nhiều sự phản đối và chối từ - đủ nhiều để khiến bất cứ người nào gục ngã - nhưng bà vẫn vượt qua được rào cản cố cựu của xã hội.

Thế giới của chúng ta ngày nay sẽ ra sao nếu như Henry Ford, Isaac Newton, Amelia Earhart hay những nhà tiên phong khác chọn việc từ bỏ ước mơ của mình khi bị từ chối?

14.1 Đối diện với sự từ chối

Nếu bạn thi vào đội tuyển học sinh giỏi và không thành công, bạn không ở trong đội trước khi thi, và sau khi thi rồi cũng vẫn không vào đội. Vậy thì đời bạn đâu có gì tệ hơn; mọi sự vẫn như thế mà thôi, bạn đâu có mất thêm thứ gì?

Bạn thật sự chẳng mất gì khi hỏi, thử hay tiên phong làm một việc nào đó. Sự từ chối chỉ thực sự nguy hiểm một khi:

1. Được bạn tiếp nhận theo cảm tính hay
2. Bạn để nó ngăn cản mình hành động

Hãy xem xét điều thứ 1: Tiếp nhận sự từ chối theo cảm tính. Hầu như ai cũng cảm thấy đau lòng khi bị từ chối, và họ nghĩ việc này là ngoài tầm kiểm soát. Nhưng không phải thế. Bạn thấy đó, để cảm thấy nỗi đau do sự từ chối gây ra, chúng ta ít nhiều đã tiếp nhận nó theo cảm tính - như thế sự từ chối ấy là nhằm công kích cá nhân ta. Nhưng điều đó hầu như luôn sai sự thật.

Jasmine, 17 tuổi (Newark, NJ): Tôi là người thích phân tích và tranh luận về mọi vấn đề. Từ khi tôi còn nhỏ, bố mẹ, thầy cô và bạn bè đều khuyên tôi nên tham gia nhóm thuyết trình và hùng biện. Tôi nghe theo và dành ra vài tháng để học những bước cơ bản trong việc nói chuyện trước đám đông cũng như cách truyền đạt suy nghĩ chính xác trong một cuộc thi hùng biện.

Trong cuộc thi đầu tiên, tôi đã thể hiện rất tốt và giành được chiến thắng. Nhiều người nói đó chỉ là may mắn của người mới vào cuộc, nhưng tôi đã chứng minh cho họ thấy là không phải thế. Tôi

đã rất cố gắng trong cuộc thi kế tiếp, và cả cuộc thi kế tiếp nữa. Cuối cùng tôi đã giành chiến thắng liên tục trong 8 cuộc thi hùng biện. Tôi cảm thấy mình sẽ không bao giờ thua được.

Nhưng mọi thứ đã thay đổi ở cuộc thi thứ 9. Tôi nghĩ mình đã làm rất tốt, cho tới khi giám khảo lên tiếng. Họ nói tôi "chuẩn bị thông tin không đầy đủ và sắp xếp ý tưởng không khéo, suy nghĩ không liên mạch".

Tôi thật không thể hiểu nổi. Sao họ lại nghĩ như thế? Sao họ có thể bác bỏ suy nghĩ, ý kiến và nỗ lực của tôi – tức là bác bỏ chính tôi? Tôi thực sự chán nản. Tôi tự dằn vặt với những câu hỏi đó, và nó làm tôi càng thêm đau lòng. Tôi bắt đầu hướng suy nghĩ về những điều không đúng và phân tích những nhận xét của các vị giám khảo một cách cặn kẽ quá mức. Chúng làm tôi mất hết tự tin. Tôi nhớ mình đã nghĩ: "Có lẽ mọi người nói đúng. Mình chỉ là một người mới vào cuộc và gặp may mắn thôi. Có lẽ mình không phải là một người giỏi hùng biện".

Tôi nói với giáo viên hướng dẫn môn hùng biện rằng tôi muốn rời khỏi đội. Cô cười và nói: "Em nói đùa à?". Sau khi nói chuyện với cô giáo, tôi nhận ra rằng tôi không tiếp thu ý kiến phản hồi của các vị giám khảo một cách tích cực; mà để cho nó thao túng ngược lại tôi. Vấn đề thực sự không phải nằm ở ý kiến của các vị giám khảo đó - họ không cố ý làm tôi bẽ mặt. Vấn đề thực sự là ở tôi. Tôi đã tiếp nhận sự từ chối của họ một cách quá cảm tính. Tôi đổ lỗi cho người khác, than vãn vì bị thua cuộc, và tự thương hại mình. Nếu cứ như thế, tôi sẽ không bao giờ rút ra được bài học mà sự từ chối này đem lại.

Dù bạn thuộc đội hùng biện hay đội bóng, nhóm văn nghệ, trong lớp học hay ở chỗ làm, hay đi chơi cùng bạn bè đều sẽ có lúc bạn nghe được những lời khiến bạn không hài lòng. Đó là chuyện thực tế, đúng không? Nếu đã là thực tế, vậy thì việc chuẩn bị đón nhận những ý kiến phản hồi là chuyện nên làm. Hãy thử làm thế này nhé: cứ nhìn nhận kết quả như một sự phản ánh những gì bạn đang làm - chứ không phải bản thân con người bạn. Bạn luôn có thể thay đổi hành vi và công việc mình đang làm. Hãy nhớ rằng, khi bạn thay đổi những gì mình đang làm, bạn sẽ nhận được kết quả khác. Henry Ford từng nói:

Nếu nhận được những ý kiến phản hồi nghe có vẻ như một sự từ chối, bạn cứ xem đó là dấu hiệu báo cho bạn là hãy làm khác đi và thử lại lần nữa.

Thất bại là cơ hội để làm lại lần nữa... một cách thông minh hơn.

Sự từ chối cũng có thể trở nên nguy hiểm nếu như nó ngăn ta hành động và tiến đến mục tiêu. Chúng tôi nhận ra rằng sự từ chối chính là một trong những trở ngại thường gặp nhất, chúng ngăn cản ta khai thác hết tiềm năng của bản thân. Nhưng sự từ chối không phải là một tấm bảng báo dừng lại hay ngõ cụt - trừ khi bạn chọn cách nhìn nhận nó như thế.

Kent: Tôi có người bạn là một vận động viên cực kỳ tài năng. Mục tiêu của anh là trở thành một vận động viên bóng chày chuyên nghiệp - và anh ấy chắc chắn có thể làm được như thế. Nhưng anh lại chỉ dựa hoàn toàn vào khả năng bẩm sinh của mình để giành chiến thắng. Và đó chính là thất bại của anh.

Vì ít khi mắc lỗi nên anh cũng không giỏi tiếp nhận ý kiến phản hồi. Mỗi lần huấn luyện viên, đồng đội hay bố mẹ đề nghị anh ấy làm hay thay đổi một điều gì đó, anh lại cảm thấy như mình đang bị chỉ trích - như thể anh chưa đủ giỏi vậy. Vấn đề là ở chỗ, để đạt tới đẳng cấp cao hơn, anh ấy cần những lời khuyên của huấn luyện viên, đồng đội và bố mẹ. Nhưng thay vì lắng nghe và khắc phục điểm yếu của mình, anh ấy lại xem đó như những lời từ chối và thế là anh từ bỏ đội, chuyển sang chơi một môn thể thao khác.

Ai cũng nghĩ rằng rồi thì anh sẽ hiểu thông suốt và tiếp nhận lời khuyên của người khác. Nhưng không, ngay khi vừa cảm thấy mình bị bác bỏ, anh lập tức bỏ cuộc và chuyển hướng tập trung sang một lĩnh vực khác. Lúc bấy giờ, anh không nhận thấy hậu quả của việc làm tai hại này. Nhưng, 10 năm đã trôi qua mà anh vẫn chưa đạt đến trình độ chuyên nghiệp ở bất cứ môn thể thao nào. Lúc nào anh cũng đầy năng lực, nhưng mỗi khi thấy mình bị từ chối, là anh lập tức rút lui và ngừng cố gắng.

Từ câu chuyện của anh, tôi nhận ra rằng trong cuộc sống, bất kể bạn làm gì, nếu bạn không tiếp tục tiến về phía trước và vượt qua thử thách, bạn sẽ không bao giờ trở nên giỏi hơn và tận dụng được hết khả năng của mình.

Nếu chúng ta có thái độ "Mình sẽ không cố gắng nữa!" thì có thể ta sẽ chẳng bao giờ đạt đến ước mơ và hoàn thành mục tiêu đã đề ra. Đừng để điều đó xảy ra! Bạn luôn có những sự lựa chọn sau: (1) ngừng cố gắng và đầu hàng mỗi khi gặp sự từ chối HAY (2) xem sự từ chối như một cơ hội để chứng tỏ với bản thân rằng mình có thể và sẽ thành công. Cuối cùng thì, bạn vẫn chính là người sẽ lựa chọn để sự từ chối ngăn bạn lại, hay biến nó thành động lực thúc

đẩy bạn trở thành con người mà bạn mong muốn.

Phản ứng của tôi đối với sự từ chối là nỗ lực hơn nữa.

- Harrison Ford, Diễn viên

14.2 SW-SW-SW-SW

Mấy chữ cái này có nghĩa gì đây? Không phải là chúng tôi mắc tật nói lắp đâu. 8 chữ đó chỉ là viết tắt cho một khái niệm cực kỳ hiệu quả mà bạn nên áp dụng trong cuộc sống của mình. Bạn có hứng thú với điều này không? Chúng tôi nghĩ là có đấy.

Thế này nhé: Mỗi khi bạn chuẩn bị hỏi ai điều gì đó, hãy nhớ rằng S W-S W-S W-S W là viết tắt của "some will, some won't, so what? - someone's waiting" (Có người đồng ý, có người không, vậy thì sao? - Lúc nào cũng có người đang chờ). Trong chương trước, chúng ta đã bàn về sức mạnh của việc hỏi những điều mình cần để đạt được mục tiêu. Chúng tôi cũng đã nói rằng một trong những lý do khiến người ta ngại không hỏi, đó là sợ bị từ chối. Đúng là khi chúng ta hỏi người ta thứ gì đó, có những người sẽ đồng ý, có những người không đồng ý. Vậy thì sao!

Điều này đâu có nghĩa là ai cũng sẽ nói không. Thực tế là ở đâu đó ngoài kia luôn có người nào đó đang chờ bạn: họ chờ ý tưởng, niềm đam mê, nỗ lực và khả năng của bạn.

Lần kế tiếp bạn chia sẻ ước mơ của mình với người khác và hỏi xin sự giúp đỡ của họ, hãy nhớ đến câu S W- S W-S W-S W. Những gì bạn muốn hay cần luôn có sẵn: bạn chỉ cần kiên nhẫn cho tới khi nhận được câu đồng ý.

Bạn phải thật nhiệt tình. Bạn phải chấp nhận được sự từ chối và thất vọng, mà vẫn không mất tự tin.

- Juliet Mills, diễn viên

14.3 Sự từ chối đưa bạn lại gần với hai từ đồng ý hơn

Nếu ai đó nói ý tưởng của bạn là sai lầm, thì có khi đấy là do ý tưởng của bạn quá tuyệt vời, đến mức người ta không thể lĩnh hội được.

- Khuyết danh

Chúng ta không bao giờ biết được khi nào thì mình sẽ nhận được một lời đồng ý có thể mở ra vô số cơ hội mới trước mắt. Thành

công đến khi bạn ít ngờ nhất - thường là sau khi bạn đã vượt qua rất nhiều thử thách mà vẫn kiên trì theo đuổi mục tiêu. Thường thì sau khi bị từ chối hết lần này đến lần khác, bạn sẽ đến được một điểm nhất định mà ở đó tất cả những thành công bạn đang cố đạt được sẽ ập đến cùng lúc.

14.4 Chỉ việc nói "tiếp tục"

Chắc bạn biết thương hiệu Gà rán KFC? Có khả năng là độc giả trên khắp thế giới này đều đã từng nghe nói đến thương hiệu KFC. Mọi người ư? Điều này nghe thật ấn tượng, phải không?

Không phải nghi ngờ nhiều, vì đúng là KFC đã cực kỳ thành công trên khắp thế giới. Nhưng thành công của chuỗi nhà hàng này không đến một cách dễ dàng. Harlan S anders, người sáng lập ra KFC, đã bắt đầu sự nghiệp bằng nghề nấu ăn cho những hộ dân ở khu nhà ông sống, tại một quầy tự phục vụ nhỏ. S au đó, ông vào làm cho nhà hàng của một khách sạn. Ông bỏ ra suốt 9 năm trời để hoàn thiện những công thức nấu nướng của mình và bắt đầu có tiếng tăm, và ông muốn đưa công việc kinh doanh của mình lên một tầm cao mới.

Năm gần 60 tuổi, S anders rời khỏi nhà với một chiếc nồi áp suất và công thức đặc biệt làm món gà chiên phương Nam, để đi bán ý tưởng mở một chuỗi nhà hàng thức ăn nhanh của mình. S au khi bị từ chối hơn 300 lần, bây giờ ông đã có hơn 11.000 nhà hàng KFC thuộc 80 nước trên khắp thế giới!

Lý do Sanders thành công như thế là bởi vì ông đã không bỏ cuộc khi những người khác không có cùng ý tưởng, suy nghĩ và ước mơ giống như ông. Chúng ta phải tập làm quen với việc ta sẽ gặp rất nhiều sự từ chối trên con đường tiến tới mục tiêu của mình. Nhưng bí quyết để thành công đó là không bỏ cuộc. Khi có người nào đó nói "không", bạn cứ việc nói "tiếp tục!" và cứ thế tiến về phía ước mơ.

Hầu như tất cả những việc quan trọng trên đời này đều được hoàn thành bởi những người không ngừng cố gắng, dẫu rằng có khi không ai giúp đỡ họ cả.

- Dale Carnegie Tác giả, diễn giả

Jack: Mark Victor Hansen và tôi đã rất phấn khởi khi đi đến New York vào mùa thu năm 1991 để bán bản thảo cuốn Chicken Soup for the Soul đầu tiên. Cùng với người đại diện Jeff Heman, chúng tôi đi đến tất cả những nhà xuất bản đồng ý sắp xếp cho chúng tôi

một cuộc hẹn. Tất cả đều nói rằng họ không có hứng thú với bộ sách này.

"Tuyển tập truyện ngắn không bán được đâu", "Những câu chuyện này không có cao trào", "Nhan đề của cuốn sách nghe không hấp dẫn",... Chúng tôi đã nghe đủ mọi lời từ chối!

Sau khi bị hơn 30 nhà xuất bản từ chối, người đại diện cũng trả lại quyển sách ấy cho chúng tôi và nói: "Xin lỗi, tôi không bán quyển sách của các anh được đâu". Chúng tôi đã làm gì ư? Chúng tôi đã nói: "Tiếp tục!".

Chúng tôi biết mình phải nghĩ khác đi. Sau vài tuần lễ, chúng tôi cũng nghĩ ra một cách là in một mẫu phiếu, trong đó người ta hứa sẽ mua sách khi nó xuất bản. Trong phiếu có chỗ để điền tên, địa chỉ, và số lượng sách họ sẽ mua.

Sau vài tháng, chúng tôi hỏi những người tham gia các buổi diễn thuyết và thảo luận của chúng tôi xem họ có đồng ý điền vào tờ phiếu hứa mua quyển sách này khi nó được xuất bản hay không. Cuối cùng chúng tôi cũng có được số phiếu đồng ý mua lên đến 20.000 cuốn sách! Giờ thì chúng tôi đã có đủ cơ sở để thương lượng với các nhà xuất bản!

Mùa xuân năm sau, Mark và tôi tham gia hội nghị American Booksellers Association ở Anaheim, California. Chúng tôi đến nói chuyện với từng nhà xuất bản một. Và chúng tôi đã rất bất ngờ khi biết được rằng cho dù có cả nghìn tờ phiếu hứa mua sách rồi, nhưng chúng tôi vẫn bị từ chối hết lần này tới lần khác. Tuy nhiên, chúng tôi vẫn nói "Tiếp tục!". Cuối ngày thứ hai, chúng tôi đưa bản thảo 30 câu chuyện đầu tiên cho đồng chủ tịch của Health Communication, Inc., một nhà xuất bản đang gặp rất nhiều khó khăn lúc bấy giờ. Ông ấy đã đồng ý cầm về nhà xem qua.

Cuối tuần đó, Gary Sessler cầm bản thảo ra bờ biển đọc. Ông rất thích nó và quyết định cho chúng tôi một cơ hội. Hàng trăm lần chúng tôi nói "Tiếp tục!" ấy đã được đền đáp xứng đáng! Sau hơn 140 lần bị từ chối, cuốn sách đầu tiên của chúng tôi đã bán được hơn 8 triệu bản, dẫn đến việc ra đời một loạt hơn 115 cuốn Chicken Soup for the Soul nằm trong danh mục sách bán chạy nhất và được dịch sang hơn 47 thứ tiếng. Một số lượng sách khổng lồ!

Vậy còn những tờ phiếu hứa mua sách thì sao? Khi cuốn sách được

xuất bản lần đầu tiên, chúng tôi đính kèm một thông báo vào những tờ phiếu đó và gửi lại theo địa chỉ của người điền phiếu. Theo dõi danh sách bán, chúng tôi thấy hầu như tất cả đều làm đúng theo lời hứa của họ. Một công ty ở Canada thậm chí đã mua 1.700 cuốn để tặng cho tất cả khách hàng của mình.

Đây là một bằng chứng cho thấy thành công lớn sẽ đến nếu bạn biết đối mặt với sự từ chối bằng thái độ tích cực. Chúng tôi sử dụng từ "thái độ" là vì đó là một sự lựa chọn. Về cơ bản, chúng ta có quyền lựa chọn mình sẽ đối mặt với sự từ chối đó thế nào. Chúng ta ai cũng phải đối mặt với sự từ chối vào một lúc nào đó trong đời - đặc biệt là khi ta có những ước mơ và mục tiêu lớn lao. Nhưng việc ta sẽ làm thế nào trước những lời từ chối ấy mới là quan trọng.

Hãy nhớ rằng, có đến hơn 6 tỷ người trên hành tinh này! Có một người nào đó, ở đâu đó, vào một lúc nào đó chắc chắn sẽ nói "có" với ý tưởng của bạn. Đừng mắc kẹt mãi một chỗ khi có ai đó bác bỏ yêu cầu hay mục tiêu của bạn. Hãy cứ chuyển sang người kế tiếp và không rời mắt khỏi mục tiêu. Đó chỉ là trò chơi với những con số. Hãy nhớ rằng, luôn có người nào đó đang chờ để nói "đồng ý" với ý tưởng của bạn.

Tôi xem sự từ chối giống như việc có ai đó thổi vào tai đánh thức tôi dậy để tiếp tục bước đi, chứ không phải là một dấu hiệu bảo tôi rút lui.

- Sylvester Stallone, diễn viên

14. 5 Không ngừng cố gắng

Rick Little đã phải chật vật lắm mới tốt nghiệp trung học. Và cậu không muốn người khác phải trải qua những điều giống mình. Rick muốn giúp những học sinh khác bằng cách mở những lớp thực tế, giúp họ không chỉ thành công trong trường học mà còn cả ngoài cuộc sống. Khi chỉ mới 19 tuổi, Rick đã có ước mơ là sẽ mở ra một chương trình mới trong trường học, dạy học sinh cách quản lý cảm xúc, mâu thuẫn, đặt ra mục tiêu, học kỹ năng giao tiếp và những giá trị có ích để họ sống một cuộc sống hiệu quả và có ý nghĩa hơn. Đó thực sự là một mục tiêu to lớn.

Bằng sự nhiệt tình với mục tiêu mới mẻ ấy, Rick đã viết một bản đề xuất và tìm đến 155 tổ chức khác nhau để đề nghị được hỗ trợ. Cả 155 tổ chức này đều nói "không" với cậu. Rick đã làm tất cả mọi việc trong suốt một năm trời để sống và theo đuổi mục tiêu, mặc

đủ cậu phải ngủ ở ghế sau xe, và chỉ có bánh bơ đậu phộng để ăn hàng ngày. Đến lần thứ 156, cậu gõ cửa tổ chức W.K. Kellogg và hỏi xin 55.000 đô-la để phát triển ý tưởng của mình. Hai tuần sau, cậu nhận được một cú điện thoại từ giám đốc của tập đoàn:

"Rick, cậu đã hỏi xin chúng tôi 55.000 đô-la, và chúng tôi đã biểu quyết không tán thành". Tim Rick thất lại. "Lại một lần nữa bị từ chối sao!?". Nhưng trước khi cậu kịp nói gì, vị giám đốc nói tiếp: "Tuy nhiên, chúng tôi đã biểu quyết và đồng ý cho cậu 133.000 đô-la!".

Rick sướng đến phát điên! Cậu không thể tin vào tai mình: Cậu đã nhận được nhiều gấp đôi những gì mình hỏi! Và nếu bạn biết làm toán, thì như thế có nghĩa là tương ứng với mỗi lần Rick bị từ chối, cậu lại nhận được gần 1.000 đô- la.

Bây giờ thì chương trình Quest của Rick đang được dạy tại 30.000 trường trên khắp thế giới, trang bị cho hàng triệu người trẻ tuổi những kỹ năng sống quan trọng. Tất cả những điều đó có được là nhờ cậu thanh niên 19 tuổi này đã không chấp nhận sự từ chối của người khác, và vẫn kiên trì cho tới khi cậu nhận được sự đồng ý.

Vài năm sau, nhờ sự kiên trì và thành công bước đầu của Quest mà Rick đã nhận được 65 triệu đô-la – đúng thế đấy, bạn không nhìn lầm đâu! Lúc bấy giờ thì đây là số tiền hỗ trợ lớn thứ 2 từng được cấp trong lịch sử nước Mỹ. Rick đã dùng số tiền này để thành lập International Youth Foundation, nơi cậu và nhóm của mình có thể tác động một cách tích cực đến nhiều thanh niên hơn trên khắp thế giới.

Sau đó, Rick còn thành lập thêm một tổ chức gọi là ImagineNations Group - một tập hợp những doanh nghiệp, tổ chức, công ty và hội nhóm cùng nhau làm việc với các bạn trẻ để thay đổi thế giới này thành một nơi tốt đẹp hơn.

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu Rick ngừng ngay ở lần bị từ chối thứ 10, và tự nói với bản thân rằng, "Chắc là không được rồi?". Bạn cứ thử nghĩ đến hậu quả của quyết định đó mà xem. Nếu Rick từ bỏ ước mơ đầu tiên của mình ở tuổi 19, thì có lẽ sẽ chẳng bao giờ có Quest, International Youth Foundation hay bây giờ là ImagineNations Group – những tổ chức đã cùng nhau đem lại hy vọng và cơ hội cho hàng triệu bạn trẻ mỗi ngày trên khắp thế giới. Như thế thì tổn thất sẽ lớn biết bao!

Không có đấu tranh thì cũng không có sức mạnh.

- Oprah Winfrey, người dẫn chương trình truyền hình có số người xem cao nhất trong lịch sử

14. 6 Hãy kiên trì

Hành trình đến với ước mơ là không hề dễ dàng, và con đường đến thành công không bao giờ được trải thảm nhung; nhưng bạn đừng để cho ước mơ của mình vượt mất chỉ vì một trở ngại nhỏ trên đường. Sự từ chối không phải được sinh ra để ngăn cản bạn... trừ khi bạn để cho nó làm thế bằng cách tự bỏ cuộc.

Bất cứ khi nào bạn tiến thêm một bước về phía ước mơ của mình, thì bạn luôn phải đối diện với nguy cơ gặp phải sự từ chối. Đó là một phần của cuộc sống. Nhưng chính cách bạn phản ứng với những tình huống đó mới quyết định tương lai của bạn sau này. Học cách đối diện với sự từ chối một cách hiệu quả cũng có nghĩa là học cách đối diện với cuộc sống.

Khi con người có khát vọng và cố gắng hết sức để đạt được ước mơ, họ cũng đồng thời truyền cảm hứng cho những người chung quanh cùng nỗ lực. Cuối cùng thì mọi người đều được hưởng lợi từ sự lạc quan, nhiệt tình và đam mê của một cá nhân. Ai mà biết được, một ngày nào đó, có thể câu chuyện về sự kiên trì của bạn sẽ được viết thành sách, hoặc được lấy làm ví dụ cho người khác về những gì có thể xảy ra nếu họ không bỏ cuộc.

Tôi nghĩ rằng bạn phải tin vào vận mệnh của mình; rằng bạn sẽ thành công. Bạn sẽ gặp rất nhiều sự từ chối và không phải lúc nào đường bạn đi cũng thẳng, sẽ có những đoạn đường vòng - cho nên bạn cứ thông thả mà ngắm cảnh trên đường đi.

- Micheal York, diễn viên

Nguyên tắc 15

SỬ DỤNG Ý KIẾN PHẢN HỒI ĐỂ TIẾN NHANH VỀ PHÍA TRƯỚC

Ý kiến phản hồi chính là bữa điểm tâm của những nhà vô địch

- Ken Blanchard. Triệu phú và tác giả Bestseller

Độ chính xác của những quả tên lửa tối tân ngày nay thật tuyệt vời. Chúng nhắm đến mục tiêu cách xa hàng nghìn dặm mà chỉ sai lệch trong vòng vài centimet. Cái gì đã tạo nên sự chính xác đó? Nguyên nhân thực sự không nằm trong cấu trúc cài đặt hay quỹ đạo ban đầu của quả tên lửa, mà nằm ở khả năng điều chỉnh quỹ đạo dựa theo những phản hồi mà nó nhận được trên đường đi. Đó chính là yếu tố làm nên một quả tên lửa "thông minh".

Trường hợp những người thông minh và thành công cũng thế. Những nhà lãnh đạo hàng đầu thường rất xuất sắc trong việc tiếp nhận và sử dụng các phản hồi. Cũng như một quả tên lửa thông minh, những người thành công cũng phải thay đổi những bước đi quan trọng, và điều chỉnh sao cho thích hợp nếu họ muốn đến được mục tiêu một cách chính xác.

Nhưng lại có rất nhiều người sống và làm điều ngược lại. Họ bỏ phí quá nhiều thời gian vào việc lo lắng làm sao để kế hoạch của mình phải thật hoàn hảo, và họ rất sợ sẽ mắc sai lầm (trong khi nhiều lúc đó chỉ là ý kiến phản hồi). Nỗi sợ "phản hồi" này thường làm họ tê liệt và ngăn họ làm mọi thứ.

Caitlyn, 17 tuổi (Las Vegas, NV): Cô bạn Jamie của tôi tài giỏi hơn tôi rất nhiều. Cô ấy là một vận động viên cừ khôi, và là một học sinh có năng khiếu bẩm sinh. Ngay từ khi còn học tiểu học, cô ấy đã luôn nhanh hơn, mạnh hơn và thông minh hơn những đứa

cùng lớp - bao gồm cả tôi. Lúc nào tôi cũng như núp sau cái bóng của cô ấy. Nhưng rồi dần dần cô ấy không còn là người giỏi nhất trong lớp hay trong thể thao nữa, cho dù khả năng thiên bẩm nơi cô vẫn rất dồi dào.

Suốt nhiều năm liền, tôi vẫn không hiểu vì sao cô ấy không còn giỏi như trước nữa... cho tới một hôm, khi tôi nghe thấy cô ấy tranh cãi với thầy giáo sau giờ học. Việc này không có gì lạ. Lúc nào cô ấy cũng tranh cãi. Và đột nhiên tôi nhận ra rằng: Jamie đã bỏ quá nhiều thời gian ra để tranh cãi với người khác. Cô ấy dễ cảm thấy bị xúc phạm nếu có người không đồng ý với suy nghĩ của cô hay không khen ngợi cô. Cuối cùng, tôi cũng hiểu: Jamie không giỏi tiếp nhận phản hồi. Tôi cố gắng giải thích những gì tôi nghĩ cho Jamie, nhưng không được.

Bây giờ thì tôi đã vào được trường đại học mà tôi mong muốn, nhờ học bổng môn bóng đá còn Jamie thì vẫn chán nản như mọi khi, và đã quyết định sẽ không học tiếp lên đại học. Tôi luôn nghĩ rằng cô ấy là người sẽ "đương nhiên" vào được đại học, sẽ là người đạt điểm tốt và giành được học bổng - chứ không phải tôi. Nhưng bây giờ thì ngược lại. Điểm khác biệt duy nhất giữa tôi và Jamie đó là cách chúng tôi nhìn nhận phản hồi từ thầy cô, bạn bè, huấn luyện viên và bố mẹ. Tôi luôn sẵn sàng đón nhận chúng, còn cô ấy thì không.

Khi chuẩn bị tiến về bất cứ mục tiêu nào, bạn cũng bắt đầu nhận được những phản hồi dưới dạng những lời khuyên, dữ liệu, sự giúp đỡ, lời đề nghị, hướng dẫn, lời khen và thậm chí là lời phê bình. Và những ý kiến phản hồi đó sẽ không ngừng giúp bạn điều chỉnh hướng đi. Vấn đề là, bạn sẽ phản ứng thế nào với chúng? Bằng cách sử dụng ý kiến phản hồi, bạn sẽ tiến xa và nhanh hơn rất nhiều.

15.1 Hai loại ý kiến phản hồi

Bạn sẽ gặp hai loại ý kiến phản hồi trên cuộc hành trình đi đến thành công. Đó là:

1.Tích cực

2.Tiêu cực

Chẳng có gì khó hiểu khi người ta ai cũng thích nhận được những ý kiến phản hồi tích cực. Điểm cao, chứng nhận đoạt giải, cúp, bằng khen, sự ghi nhận, hạnh phúc, và nhiều thứ khác (Chính xác, là những thứ tốt đẹp!). Chúng ta thích loại phản hồi này... nó đem

lại cảm giác dễ chịu hơn... nó cho chúng ta biết mình đang đi đúng đường, rằng mình đã làm đúng.

Và bây giờ, hãy xem xét loại phản hồi kia: phản hồi tiêu cực. Đây là loại phản hồi mà ta không thích thú gì, thậm chí có người còn ghét cay ghét đắng. Đó là những lời phê bình, kết quả tệ (hay thậm chí không có kết quả gì), điểm thấp, chán nản, thất vọng, than phiền, bất hạnh, cô đơn, đau khổ, gặp rắc rối, bị sa thải, bị đuổi khỏi đội, hoang mang, không được ủng hộ... Chắc chắn ai cũng muốn tránh những điều này - nhưng rồi vẫn cứ gặp phải!

Thật ra có RẤT NHIỀU thông tin hữu ích ẩn giấu bên dưới những phản hồi tiêu cực đó, có khi còn nhiều hơn trong phản hồi tích cực nữa. Phản hồi tiêu cực cho ta đủ mọi lời gợi ý, lời khuyên, hướng dẫn. Nó cho ta biết ta có đang đi sai đường hay làm sai điều gì không. Đây đều là những thông tin có ích!

Một trong những việc hữu ích nhất mà ta làm được trên đời này là thay đổi cách nhìn nhận của ta về những phản hồi tiêu cực. Thay vì nghĩ rằng việc nhận được phản hồi tiêu cực sẽ chứng minh rằng bạn thất bại, hãy xem nó như những thông tin giúp bạn cải thiện cuộc sống. Bạn hãy nghĩ rằng: "Cuộc đời đang chỉ cho mình biết là mình có thể cải thiện chỗ nào và như thế nào. Đây là dịp để học hỏi và làm tốt hơn. Đây là lúc mình thay đổi hành động để tiến gần hơn đến mục tiêu".

Để tiến tới mục tiêu một cách nhanh chóng và chính xác, chúng ta cần phải đón nhận tất cả những ý kiến phản hồi, và nhận thấy rằng cho dù mình nhận được loại phản hồi nào đi nữa, thì chắc chắn chúng đều có một yếu tố tích cực trong đó - chính xác, nếu chúng ta chịu tìm... và xem ý kiến phản hồi như một lời nhắc nhở có giá trị to lớn với ta.

15.2 "Đúng đường", "Sai đường"

Khi tiếp nhận ý kiến phản hồi, ta có thể lựa chọn rất nhiều cách phản ứng khác nhau. Có cách sẽ đưa ta lại gần mục tiêu của mình hơn, nhưng cũng có cách không giúp ta tiến thêm được bước nào mà còn đẩy ta ra xa mục tiêu hơn. Khi mở những khóa huấn luyện hay diễn thuyết về Nguyên tắc Thành công, chúng tôi thường cho mọi người thấy việc tiếp nhận ý kiến phản hồi quan trọng thế nào. Đầu tiên, chúng tôi đề nghị một người xung phong đứng về bên kia phòng. Người đó sẽ làm mục tiêu. Nhiệm vụ của mọi người là băng ngang qua phòng để đến được chỗ người đó đang đứng. Nếu đến được chỗ đó thì có nghĩa là bạn đã đạt được mục tiêu.

Công việc của người tình nguyện đó rất đơn giản. Họ chỉ cần làm như một công cụ phản hồi tức thời. Họ cần hô lên "đúng đường" khi ta tiến thẳng về phía họ, hay hô "sai đường" khi ta bước chệch hướng. Chúng ta sẽ không bị bịt mắt, nhưng để luyện tập, nhiều khi ta sẽ cố tình đi sai đường và ngay lập tức chỉnh lại hướng khi nghe tiếng hô "sai đường". Cứ bước được vài bước ta lại rẽ sang một bên, nghe phản hồi, rồi lại tiếp tục. Sau khi đi theo đường zigzag một lúc như thế, cuối cùng ta cũng sẽ đến được mục tiêu.

Khi chúng tôi hỏi thính giả xem họ nghe thấy câu "đúng đường" nhiều hơn hay "sai đường" nhiều hơn, hầu như ai cũng nói rằng họ nghe thấy câu "sai đường" nhiều hơn. Nhưng đây mới là điều thú vị: Cho dù ta nghe câu "sai đường" nhiều hơn "đúng đường", nhưng ai rồi cũng đến được mục tiêu của mình... chỉ bằng cách làm theo đúng ý kiến phản hồi mà họ nhận được. Trong cuộc sống cũng thế, chỉ cần phản ứng phù hợp khi có ý kiến phản hồi, trước sau gì ta cũng đến được mục tiêu của mình.

15.3 Phản ứng sai

Nếu tất cả đều phụ thuộc vào cách ta phản ứng thế nào trước những ý kiến phản hồi, thì bạn cũng cần biết một vài phản ứng không hiệu quả để tránh mắc phải chúng. Sau đây là một vài ví dụ về những phản ứng không hiệu quả:

1. Gục ngã và bỏ cuộc. Hãy nghĩ đến bài tập mà chúng tôi mới nói ở phần trước. Chuyện gì sẽ xảy ra nếu mỗi lần bạn nghe thấy tiếng hô "sai đường" là bạn lại gục ngã và khóc? "Mình không thể chịu được nữa. Cuộc sống này quá khắc nghiệt. Mình không chịu nổi những lời phê bình này. Mình bỏ cuộc!". Chuyện gì sẽ xảy ra? Chúng ta sẽ cứ mãi ở yên một chỗ - lắng nghe những phản hồi mà ta muốn thoát khỏi. Đây là một điều tệ hại và không giúp ích gì được cho bạn. Khi bạn thấy mình đang đứng ở nơi mình không muốn, hãy nhớ đến lời Winston Churchill:

Kiên trì và đối mặt thử thách sẽ dễ hơn rất nhiều khi bạn nhớ rằng ý kiến phản hồi thật ra chỉ là một dạng thông tin. Nó là một loại "thông tin chỉnh đường" - chỉ thế thôi. Nó cũng giống như hệ thống điều khiển tự động của máy bay, có vai trò thông báo cho phi công biết máy bay đã bay quá cao, quá thấp, quá lệch sang trái hay sang phải.

Nếu bạn đang phải trải qua địa ngục, thì hãy cứ tiếp tục bước đi.

Như vậy, những lời phản hồi hay chỉ trích chỉ là những thông tin

giúp ta điều chỉnh hành động và tiến đến mục tiêu nhanh hơn.

2. Nổi giận với nguồn phản hồi.

Hãy nghĩ đến những người tình nguyện trong bài tập ở phần trước. Chuyện gì sẽ xảy ra nếu như cứ mỗi lần người ta nói "sai đường" là bạn lại quát lên, "Anh nghĩ anh là ai?! Sao anh cứ la "sai đường" mãi thế? Anh bị cái gì vậy?". Rõ ràng chưa nào? Chẳng có gì khiến tình hình khá hơn được. Thực ra tình hình có khi còn tệ hơn nữa kia, vì cứ mỗi lần bạn nổi nóng thì hiếm khi nào bạn tìm ra giải pháp tốt hơn được. Cứ nghĩ về điều này mà xem. Nổi nóng với người ta có bao giờ giúp bạn được việc gì chưa? Chắc là không. Có lẽ bạn nên nhớ câu này: "Hãy cứ việc nói khi đang nổi nóng, và bạn sẽ có một bài diễn văn sẽ khiến bạn hối tiếc cả đời".

Hãy nhớ, nguồn phản hồi không phải là vấn đề của mọi rắc rối. Nếu bạn thấy mình nổi nóng với những ý kiến phản hồi đó, hãy bước lùi lại, hít thở sâu, và tự hỏi bản thân xem vì sao bạn lại cảm thấy thế. Rất có thể là vì bạn tiếp nhận mọi việc một cách quá cảm tính.

3. Bỏ ngoài tai ý kiến phản hồi. Một lần nữa, hãy tưởng tượng về người luôn hô "sai đường" trong bài tập trước. Chuyện gì sẽ xảy ra nếu ta bịt tai lại để không nghe thấy gì nữa? Việc đó có tốt hơn là điều chỉnh hướng đi của mình hay không?

Không lắng nghe hay bỏ ngoài tai ý kiến phản hồi cũng là một cách phản ứng tiêu cực. Chúng tôi biết có những người không chấp nhận cách nhìn nhận vấn đề của bất kỳ ai khác ngoài bản thân họ ra. Đơn giản là họ không hề hứng thú với tất cả những gì người khác nghĩ và nói. Vấn đề là cũng chính những phản hồi mà họ bỏ ngoài tai đó lại có thể cải thiện cuộc sống của họ... nếu họ chịu lắng nghe.

Đó là 3 phản ứng tiêu cực với các ý kiến phản hồi. Hãy nhớ rằng, ý kiến phản hồi chỉ là một dạng thông tin - không hơn không kém. Hãy cứ chào đón và sử dụng nó. Đó là những gì người thành công làm hàng ngày. Điều hay nhất là khi bạn có thái độ như vậy, bộ não của bạn sẽ tự tìm ra cách để áp dụng những thông tin nó vừa được giao. Nhưng đừng chỉ nghe lời chúng tôi rồi thôi... hãy thử đi!

Lời khuyên: Bạn muốn biết mình nên lắng nghe loại phản hồi nào? Cứ đọc tiếp, chúng tôi sẽ giải thích ngay sau đây.

15.4 Hỏi!

Nếu bạn thực sự muốn phóng nhanh đến thành công, thì đừng ngồi chờ những ý kiến phản hồi tự tìm đến mình. Thay vì thế, hãy cứ chủ động hỏi người ta. Đúng, có nhiều người sẽ cho ý tưởng này là điên rồ, nhưng cách này vẫn là - và sẽ mãi là - cách tốt nhất để có được những thông tin quan trọng thay đổi đời bạn.

Cứ thử hỏi cha mẹ, anh chị, bạn bè, thầy cô và huấn luyện viên xem bản thân mình có những điểm hạn chế nào. Câu trả lời của họ có thể cho bạn thấy những điều bạn không ngờ tới - những điểm dù lớn dù nhỏ mà nếu thay đổi, ta có thể khiến cuộc đời mình tốt hơn. Cứ tưởng tượng mà xem, tên lửa được phóng đi và cứ nhích dần dần mỗi lần 3 độ - những thay đổi quá nhỏ đến mức gần như chẳng có gì đáng kể. Nhưng khi tên lửa ấy bay qua khoảng cách hàng nghìn dặm, những thay đổi đó có thể làm nên sự khác biệt lớn, và hoàn toàn thay đổi đích đến cuối cùng của nó.

Cũng tương tự như thế, những ý kiến phản hồi ta nhận được và cách ta chọn sử dụng chúng thế nào có thể làm nên những bước chuyển hướng mang tính quyết định trong đời ta.

Nhiều người không thấy thoải mái khi đưa ra những ý kiến phản hồi. Có lẽ họ không muốn làm bạn tổn thương. Có lẽ họ sợ phản ứng của bạn. Có lẽ họ không muốn bị phản đối. Có lẽ họ cảm thấy bất an, hay đơn giản chỉ là không thoải mái thôi. Cho dù là với lý do gì, thì những người đó cũng không bao giờ tự động mang lại cho bạn ý kiến phản hồi; họ sẽ chỉ góp ý cho bạn khi nào bạn hỏi mà thôi, bởi vì chỉ khi đó họ mới thấy "an toàn" khi nói. Vì vậy, hỏi là việc vô cùng quan trọng. Khi hỏi, bạn đã cho họ biết rằng bạn sẽ không lắng nghe lời họ nói một cách cảm tính, và sẽ không nổi giận.

Sau đây là một vài câu hỏi bạn có thể áp dụng:

Làm sao để tôi làm việc có hiệu quả hơn?

Làm sao để tôi làm một người bạn, người anh, người chị, người học sinh, đồng đội, vận động viên, nhân viên tốt hơn?

Tôi có thể làm cách nào để cải thiện kết quả của mình?

Bạn đã học được những điều gì mà có thể giúp bạn _____?

Nếu bạn xem xét kỹ những câu hỏi trên, bạn sẽ thấy một điều rất thú vị. Không có câu nào trong đó có thể được trả lời chỉ bằng một từ "đúng" hay "sai". Những câu trả lời đúng-sai có thể có ích, nhưng việc giải thích luôn đem lại nhiều thông tin và chi tiết mà

bạn cần hơn.

Nhân tiện, bạn có thể nghĩ rằng những câu trả lời mà bạn nhận được là rất khó nghe. Nhưng sự thật là hầu như những người thành công đều thấy những lời phê bình là có giá trị, đến mức họ biết ơn người đã nói với họ những điều ấy. Hãy nhớ rằng, bạn đang nhận được những thông tin giúp mình cải thiện cuộc sống. Chúng có ích đấy chứ, đúng không nào?

15.5 Câu hỏi giá trị nhất mà bạn có thể học được

Kinh doanh nhà hàng đúng là rất khó, nhưng ông chủ nhà hàng Robert MacLellan đã quyết tâm mình phải thành công trong lĩnh vực này. Khi bắt đầu nghiên cứu cách để có một nhà hàng thành công, ông đã khám phá ra một điều rất thú vị. Ông nhận ra rằng rất nhiều chủ nhà hàng và đầu bếp tỏ ra hết sức nhạy cảm khi nhận được ý kiến phản hồi. Họ không muốn nghe điều gì tiêu cực cả, cho nên họ không bao giờ hỏi xin ý kiến của thực khách. Đây là một sai lầm vô cùng nghiêm trọng! Sau khi phỏng vấn rất nhiều thực khách ở những nhà hàng khác nhau, Robert nhận thấy rằng họ có những đề nghị rất hay, nhưng họ cảm thấy không thoải mái khi nói với quản lý hay đầu bếp của các nhà hàng ấy.

Dĩ nhiên là Robert đã tập trung khai thác khám phá này của mình khi ông khai trương nhà hàng đầu tiên, Newport Bay Seafood Broiler, ở Portland, Oregon. Ông cam kết là nhà hàng của mình sẽ có một sự khác biệt. Là người tiên phong, Robert đã tạo ra một truyền thống mới ở nhà hàng của mình, bằng cách đưa bếp trưởng ra ngoài nhà bếp và đến chỗ thực khách sau khi họ dùng bữa xong. Sau đó ông sẽ hỏi thực khách một câu: "Theo thang điểm từ 1 tới 10, ông chấm cho bữa ăn của ông bao nhiêu điểm?".

Lúc đầu rất nhiều người cho 9 hay 10 điểm, vì họ không muốn làm vị bếp trưởng tổn thương. Nhưng Robert nhận ra rằng điểm 9 hay 10 thì không giúp ông cải thiện được vấn đề, và chẳng có gì thay đổi cả! Ông rất phấn khởi khi nhận được điểm 9, 10, nhưng còn phấn khởi hơn khi nhận được những phản hồi thật lòng. Robert nói: "Tôi luôn tìm kiếm những điểm 4 và 5 để có thể thay đổi, giúp cho bữa ăn của khách hàng trở nên hoàn hảo hết mức có thể". Ôi chà! Điều này thường khiến thực khách bất ngờ vì ít khi họ gặp người nào chịu đón nhận và sẵn sàng lắng nghe ý kiến phản hồi đến thế.

Khi Robert nhận được những ý kiến chân thực từ khách hàng của mình, ông lại đặt ra câu hỏi tiếp theo: "Chúng tôi phải làm thế nào

để đạt được điểm 10?". Những phản hồi đó, theo Robert, là "vô giá!": "Nhờ nó, chúng tôi biết chính xác những gì khách muốn. Và khi chúng tôi biết họ muốn gì, họ sẽ vui vẻ ra về sau khi dùng bữa tại nhà hàng của tôi". Robert cũng cho biết, khách hàng của ông cảm thấy được tôn trọng hơn khi họ được xin ý kiến, và được nhà hàng xem trọng ý kiến đóng góp của họ.

Kết quả là, họ sẽ kể ấn tượng tốt đó cho bạn bè của họ nghe và thường xuyên quay trở lại nhà hàng. Đến nay, Robert đã có hơn 2.800 nhân viên và 25 nhà hàng cực kỳ thành công, cùng rất nhiều giải thưởng cũng như nhận xét tốt đẹp từ thực khách. Ông nói rằng thành công của ông chủ yếu đến từ kết quả của việc hỏi và sử dụng ý kiến phản hồi sao cho có lợi nhất. Bài học của Robert rất rõ ràng: Hãy hỏi đi!

Bạn có cần phải sở hữu một nhà hàng rồi mới hỏi

Kết quả học tập?

Sức khỏe?

Thành tích thể thao?

Tình bạn?

Gia đình và những mối quan hệ cá nhân?

Mức độ hạnh phúc?

Tình trạng tài chính?

những câu như thế không? Không! Bạn có thể áp dụng hai câu "Bạn cho điểm... thế nào?" và "Làm sao để...?" của Robert vào cuộc sống của mình. Sau đây là một vài ví dụ có thể khiến bạn nhận được những ý kiến phản hồi vô giá.

Đầu tiên hãy bắt đầu tự hỏi bản thân:

Theo thang điểm từ 1 tới 10, bạn sẽ chấm điểm tôi thế nào...

Sau đó, hãy hỏi những người khác (bạn bè, thầy cô, cha mẹ, huấn luyện viên, cấp trên...) những câu kiểu như:

Theo thang điểm từ 1 tới 10, bạn sẽ chấm điểm tôi thế nào...

Với tư cách một người bạn?

Với tư cách một học sinh?

Với tư cách một vận động viên?

Với tư cách một đứa con?

Với tư cách một nhân viên?

Hay bạn có thể hỏi:

Theo thang điểm từ 1 tới 10, bạn sẽ chấm điểm thế nào cho...

Trận đấu tối qua của tôi?

Bài tập về nhà của tôi?

Khả năng sắp xếp ngăn nắp của tôi?

Tài nấu nướng của tôi?

Kỳ nghỉ cuối tuần của chúng ta?

Phải làm sao thì tôi mới được điểm 10?

Bạn đã thấy những khả năng vô tận của việc hỏi chưa? Với những câu hỏi đó, chắc chắn bạn có thể nhận được những phản hồi thú vị. Nhưng câu hỏi sau đây mới là điều tuyệt vời nhất. Với tất cả những câu trả lời nào dưới mức 10 điểm, bạn hãy hỏi tiếp:

Câu hỏi kế tiếp này sẽ giúp bạn mở rộng ý kiến và thông tin bạn nhận được. Có rất nhiều cách mà hai câu hỏi trên cải thiện được chất lượng cuộc sống của bạn! Chỉ cần bạn làm 3 việc sau đây:

1. Hỏi.
2. Đừng tiếp nhận phản hồi một cách chủ quan.
3. Điều chỉnh hành động và những gì bạn đang làm để nhận được kết quả khác (điểm 10) vào lần sau.

Nếu bạn thực sự muốn tiến nhanh hơn thì hãy thực hiện những điều trên hàng tuần - thậm chí là hàng ngày. Đầu tiên hãy hỏi bản thân bạn, sau đó hãy hỏi những người khác.

15.6 Hãy tiến lên

Dù cảm thấy sợ, nhưng hãy vẫn cứ làm... hãy cứ dấn thân vào. Bạn

có còn nhớ nguyên tắc này không? Đây là một dịp tốt để bạn áp dụng nó đấy. Chắc chắn rằng việc hỏi xin ý kiến phản hồi sẽ đem lại cho bạn cảm giác khó chịu, nhưng chẳng có gì phải sợ cả. Sự thật là sự thật - và chẳng thà bạn biết được sự thật còn hơn là không biết gì. Một khi biết được rồi, bạn sẽ có thể làm được một điều gì đó. Bạn đâu thể sửa chữa những thứ mà mình không biết là bị hỏng ở chỗ nào. Bạn không thể cải thiện cuộc sống, điểm số, sức khỏe, tình bạn, các mối quan hệ, kết quả trận đấu hay biểu hiện của mình nếu không có những ý kiến phản hồi. Đúng, điều đó rất quan trọng.

Nhưng chúng ta chỉ mới bắt đầu thôi. Bạn có biết điều tệ nhất khi trốn tránh ý kiến phản hồi và bỏ qua sự thật là gì không? Đó là: Bạn trở thành người duy nhất "không biết được bí mật". Ái chà! Những người khác ai cũng biết sự thật, và có lẽ những người đó đã nói với bạn bè, gia đình, huấn luyện viên của họ về những gì họ không hài lòng. Cho nên dù bạn có hỏi xin ý kiến phản hồi hay không, thì những người khác cũng đã biết được sự thật rồi. Cũng như Mulder và Scully nói trong bộ phim Hồ sơ X, "Sự thật ở ngay ngoài kia". Vấn đề là, liệu bạn có chấp nhận và sử dụng nó một cách có ích cho bản thân bạn hay không!

Những người hay "buôn chuyện" đúng ra nên góp ý thẳng với ta, nhưng họ thường ngại làm thế. Kết quả là ta không có được ý kiến phản hồi ta cần để cải thiện mình.

Thế là ta thua! Tuy nhiên, có hai điều mà bạn có thể làm trong trường hợp này:

1. Chủ động hỏi. Hãy tiến tới và hỏi hai câu: (1) "Theo thang điểm từ 1 tới 10, bạn sẽ chấm điểm thế nào cho?" và (2) "Làm sao để tôi nhận được điểm 10?". Hãy tập làm quen với việc hỏi những câu này thường xuyên hơn để nhận được những phản hồi chính xác mà bạn cần.

2. Trân trọng những phản hồi nhận được. Hãy cho người khác biết bạn sẵn sàng đón nhận và sẽ không nổi giận hay nghe một cách thờ ơ, chủ quan. Hãy nhớ, họ chỉ là những người truyền tin. Họ không xuất hiện để tiêu diệt và phá hủy danh dự của ta. Hãy biết ơn vì họ đã có những suy nghĩ và quan tâm đủ để nhận ra những khiếm khuyết của ta.

15.7 Hãy lắng nghe!

Cho dù muốn hay không, thì chắc chắn chúng ta cũng sẽ nhận

được phản hồi - và chúng sẽ đến với ta dưới nhiều cách thức khác nhau. Có khi đó là một cuộc nói chuyện ngắn với huấn luyện viên, một bức e-mail từ bạn bè. Có thể nó là một bức thư từ cấp trên ở chỗ làm. Một nét mặt của bố mẹ bạn. Có thể đó là bảng điểm cuối năm hay thông báo về việc bạn đã trượt kỳ thi vào đại học. Hoặc nó có thể là một cơ hội mới đang đến, vì bạn đã biết kiên trì.

Hãy lắng nghe những gì người khác nói với bạn, nhưng đừng quên phải chú ý đến trực giác và cảm nhận của mình nữa. Bạn có cảm thấy "Mình vui; mình thích bạn cùng lớp, giáo viên và bạn bè" không? Hay bạn thấy "Mình sợ; mình không thích việc này như mình tưởng; mình không có cảm tình với người này"? Cho dù bạn có nhận được phản hồi nào đi nữa thì cũng đừng bỏ qua cảnh báo đèn vàng. Hãy chú ý tới tất cả những phản hồi bạn nhận được, để có thể thay đổi khi cần thiết.

Andy, 17 tuổi (Santa Fe, NM): Chúng tôi chia thành từng nhóm 5 người một để làm đồ án môn lịch sử. Tôi rất vui vì được ở cùng nhóm với một vài học sinh giỏi nhất lớp. Thời gian là một tháng để hoàn thành đồ án và nộp bài. Trong buổi họp đầu tiên, chúng tôi lập ra dàn bài và chia việc cho nhau. Vài ngày sau, khi họp lại lần thứ hai, mọi người đều xuất hiện với bài nghiên cứu của mình, nhưng tôi thì chỉ có vài ghi chép từ buổi họp thứ nhất. Tôi giải thích với các bạn rằng chúng tôi sẽ có đủ thời gian và lần tới tôi sẽ đem bài nghiên cứu đầy đủ.

Vài ngày nữa trôi qua, và tôi nhận ra rằng mình đã bỏ lỡ mất buổi họp thứ ba. Khi tới buổi họp lần thứ tư, tôi có mang theo bài nghiên cứu của mình và trình bày nó với mọi người. Tôi biết mình không làm gì nhiều, nhưng tôi biết mình đã làm đủ. Một tuần trước khi nộp bài, giáo viên gọi tôi lại và nói rằng: "Nhóm của em muốn gạch tên em ra. Em có biết vì sao không?". Tôi đã rất bàng hoàng. "Cái gì kia? Đầu có ai nói gì với em!".

Nhưng khi nghĩ lại, tôi đã nhìn ra những phản hồi mà lúc đó mình không thấy được. Khi tôi nói ở buổi họp thứ tư, không ai nghe cả. Nhiều khi họ cứ nhìn đi đâu đó như thể đang nghĩ về chuyện gì khác. Cuối cùng, họ cũng không hỏi ý kiến của tôi. Tôi cũng không được giao nhiệm vụ gì mới. Tôi nghĩ như thế là mình đã hoàn thành nhiệm vụ một cách dễ dàng, nhưng thực ra là vì họ không tin tưởng tôi. Tôi còn không được thông báo về thời gian và địa điểm của buổi họp cuối cùng nữa kia.

Tôi rất bực mình vì nhóm không nói cho tôi biết sớm hơn, nhưng tôi cũng biết nguyên nhân là tại bản thân mình - không phải tại

họ. Tôi đã không làm tròn trách nhiệm của mình, và tôi đã không chú ý đến những phản hồi mình nhận được. Tôi đã học được rằng không phải lúc nào những phản hồi mà tôi nhận được cũng rõ ràng, và người ta không phải lúc nào cũng nói rõ cảm giác của họ ra, nên tất cả là phụ thuộc vào cách tôi tự tìm kiếm những ý kiến phản hồi ấy như thế nào.

15.8 Tỉnh táo nhìn nhận

rước khi điều chỉnh hướng đi, thay đổi cách thức làm việc hay bắt đầu một hành động khác, bạn cần biết rằng không phải ý kiến phản hồi nào cũng đúng. Có nghĩa là nhiều khi ý kiến phản hồi là chính xác và thực tế, nhưng cũng có lúc chúng hoàn toàn sai. Vì vậy, trước khi thay đổi mình theo ý kiến phản hồi, ta cần xem xét kỹ nguồn phản hồi.

Có khi người đưa ra ý kiến cho bạn không biết hết mọi thứ - hay tệ hơn, họ bị tình cảm chi phối, nên ý kiến mà họ đưa ra không được chính xác. Ví dụ, một bạn học sinh khác nói với bạn rằng bạn không thông minh, không giỏi, không tài năng, vậy thì "ý kiến phản hồi" này chính xác và hữu dụng với bạn ở chỗ nào cơ chứ? Chẳng chính xác và hữu ích chút nào cả! Chỉ cần nghe thấy cách mà họ nói cũng đã đủ để chúng tỏ rằng bản thân họ thiếu tự trọng rồi. Có nhiều người cảm thấy thoải mái khi hạ thấp người khác như thế. Rõ ràng là khi một người cư xử thiếu tự trọng, thì những phán xét của họ là hoàn toàn không chính xác - đó là những loại ý kiến phản hồi mà bạn không nên nghe theo.

Đừng cố gắng tìm ý nghĩa trong những điều vô nghĩa.

Nếu bạn dừng lại để suy nghĩ về những ý kiến phản hồi mình nhận được, trong lòng bạn sẽ tự hiểu được rằng chúng có đúng đắn hay không. Hãy cẩn thận với nguồn phản hồi và nhớ rằng:

15.9 Nhận thấy điểm tích cực từ những điểm tiêu cực

Bởi vì không phải lúc nào ta cũng nhận được những phản hồi tích cực, nên ta cần phải học cách rút ra những điểm tích cực từ phản hồi tiêu cực. Nhiều khi ý kiến phản hồi cho thấy rằng ta đã thất bại - có nghĩa là ta không đạt được mục đích mà ban đầu mình đã đặt ra. Nhưng không sao... chuyện đó là bình thường. Trên đời đâu có ai hoàn hảo. Nhưng có một số điều ta có thể làm để phản ứng lại một cách thích hợp và vẫn tiếp tục tiến về phía trước:

1. Ý thức rằng bạn đã làm hết sức mình với những kiến thức và kỹ năng bạn có lúc bấy giờ.

2. Nhận ra rằng bạn vẫn còn "sống sót" sau khó khăn, và chắc chắn sẽ thích nghi được với hoàn cảnh hiện tại.

3. Viết ra tất cả những bài học mà bạn rút ra được từ kinh nghiệm lần này. Có lẽ bạn nên viết một cuốn nhật ký mới có tựa đề Thấu suốt & Bài học để ghi lại tất cả những bài học bạn rút ra được trong cuộc sống. Cứ tưởng tượng xem cuốn nhật ký đó sẽ đáng giá biết bao! Khi làm việc với những người vừa gặp phải những thử thách to lớn, chúng tôi thường gợi ý họ viết câu "Tôi đã học được..." lên một mảnh giấy, rồi để họ viết hết tất cả những gì họ có thể nghĩ ra trong vòng 5 phút. Sau đó, chúng tôi làm một danh sách có tựa đề "Những cách để cải thiện tình hình vào lần sau".

4. Phải nhớ cảm ơn những người đã cho bạn ý kiến phản hồi. Nếu một người tỏ ra rất giận dữ và thô lỗ khi bộc lộ ý kiến với bạn, hãy nhớ rằng điều này phản ánh bản thân người đó, chứ không phải bạn. Cứ tiếp nhận lời phản hồi đó và tận dụng những gì có giá trị, còn những thứ khác cứ quên hết đi.

5. Thu dọn tất cả những đồng lõa xộn và sai lầm đã được tạo ra - bao gồm cả những lời xin lỗi hay hối tiếc mà đúng ra phải được nói.

6. Dành thời gian để nhìn lại và suy xét về thành công trước đó của mình. Gợi cho bản thân nhớ rằng mình thành công nhiều hơn thất bại là một việc rất quan trọng. Bạn đã làm đúng nhiều hơn làm sai.

7. Tìm sự ủng hộ. Dành nhiều thời gian cùng gia đình và những người bạn tích cực, những người có thể giúp bạn tăng thêm lòng tự trọng, phát huy thể mạnh và nhắc bạn nhớ lại những lúc thành công của bản thân.

8. Nhìn lại mục tiêu. Một khi bạn đã ghi nhớ nằm lòng bài học của mình, hãy xác định lại kế hoạch ban đầu (hay là vạch ra kế hoạch tác chiến mới) và bắt đầu hành động. Hãy tiếp tục tiến về phía ước mơ.

Nếu bạn không sẵn sàng lắng nghe ý kiến phản hồi và áp dụng nó vào cuộc sống, thì bạn cũng phải chấp nhận một thực tế là cuộc đời bạn sẽ chẳng bao giờ khá hơn.

9. Có những mong đợi đúng đắn. Trên đời không ai hoàn hảo cả.

Tất cả những gì bạn có thể làm chỉ là cố gắng hết sức. Chắc chắn là bạn sẽ có lúc mắc phải sai lầm, nên hãy chuẩn bị đứng dậy, phủi

sạch bụi, leo lại lên lưng ngựa và tiếp tục đi!

Không ai bắt bạn phải tuân theo hết những phản hồi mà bạn nhận được cả. Bạn vẫn là người quyết định là sẽ phản ứng ra sao trước mỗi phản hồi. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng muốn nhanh đạt đến thành công thì bạn phải tìm kiếm phản hồi, suy nghĩ thoáng đi và cố gắng thay đổi hành vi để có được kết quả như mong muốn. Nếu bạn muốn là một tên lửa phóng chính xác đến thành công, thì phản hồi chính là nguyên liệu cho tên lửa ấy. Chúc bạn may mắn.

Nguyên tắc 16

NGỪNG ĐI VỚI GÀ TÂY ĐỂ BAY CÙNG ĐẠI BÀNG

Khi người ta hỏi chúng tôi: "Cách nhanh nhất để thành công là gì?", chúng tôi luôn nói rằng: "Hãy chơi với những người thành công hay những người luôn cố gắng để thành công... những người sẽ thử thách bạn, khiến bạn trưởng thành hơn".

Việc này nghe có vẻ quá đơn giản, nhưng nó rất quan trọng. Những người bạn chơi cùng chính là yếu tố mạnh nhất quyết định chất lượng cuộc sống của bạn. Đúng là như thế đấy! Bạn bè ảnh hưởng rất nhiều đến thái độ, ý kiến và cách bạn giải quyết tình huống.

Cho dù có thích hay không thì bạn cũng sẽ chỉ có thể trôi lên hay sụt xuống ở mức độ như họ. Cứ lấy thể thao ra làm ví dụ. Khi một đội mạnh chơi với một đội mạnh hơn, họ sẽ cố gắng và chơi tốt hơn. Khi một đội mạnh chơi cùng một đội yếu hơn, họ thường chơi dưới sức mình để ngang bằng với đội yếu đó. Chúng tôi phải nhấn mạnh điều này: Việc bạn chơi với những người như thế nào sẽ ảnh hưởng đến tiềm năng của bạn!

Kent: Tôi có một đám bạn thân từ thời bé. Nhưng khi gia đình tôi dọn đến New Zealand, chúng tôi mất liên lạc. Hai năm sau, chúng tôi gặp lại và họ không còn như xưa nữa. Cứ như thể tôi chưa từng quen biết họ vậy. Tại sao ư? Lý do rất đơn giản: Họ có những người bạn mới. Họ đã thay đổi quá nhiều - và không tốt hơn chút nào.

Điều đáng buồn là chính bản thân họ lại không nhận ra điều này. Gần đây, tôi bất ngờ nghe tin về hai người từng là bạn thân nhất của mình. Một người thì nghiện ma túy, một người phải vào trại giam trọng phạm Sean Quentin. Thật khó có thể tin được rằng

chúng tôi cùng lớn lên ở một vùng, đi học cùng một trường, và từng có thời thích làm cùng những thứ giống nhau. Yếu tố thay đổi tất cả đó là những người chúng tôi chơi cùng.

Bạn chính là trung bình cộng của 5 người bạn mà bạn hay đi cùng nhiều nhất.

- Jim Rohn, triết gia, nhà triệu phú tự lập

Bạn không tin ư? Thế thì hãy thử kiểm tra bằng cách tính trung bình cộng điểm số học tập của 5 người bạn thân nhất của bạn. Bạn thấy kết quả thế nào, có gần với mức điểm trung bình của bạn không?

Phép thử này nói lên rất nhiều điều về sức ảnh hưởng của bạn bè. Vậy thì, bạn nên kết bạn với những người bạn như thế nào, chúng tôi biết chắc bạn đã có quyết định!

16.1 Bạn luôn ở tình trạng "đang định hình"

Như bạn đã biết, chúng ta luôn bị ảnh hưởng, lúc nào cũng phải hòa nhập, điều chỉnh để thích nghi. Vấn đề là chúng ta ngày càng trở nên tốt hơn hay xấu đi? Năm sau chúng ta sẽ không còn là mình ngày hôm nay nữa - và "bạn" của năm sau phần lớn sẽ là kết quả của những người mà bạn hay chơi chung từ giờ cho đến lúc đó. Thực tế, những người mà bạn chơi chung chính là sự phản ánh chính bản thân bạn. Nghe ghê gớm chưa? Có một câu thành ngữ Do Thái nói rằng:

John Assaraf, 46 tuổi (San Diego, CA): Con đường tôi từng đi trước đây sớm muộn gì cũng dẫn tôi vào nhà tù, nếu không thì là nhà xác. Và hai chỗ này đều tệ như nhau. Tôi lớn lên trong hoàn cảnh khó khăn, bố mẹ tôi lúc nào cũng cãi nhau về tiền bạc, nên tôi đã nghĩ rằng tiền bạc sẽ đem lại hạnh phúc cho mình. Tôi nghĩ chỉ cần có tiền, tôi sẽ trở thành người có giá trị. Chính vì thế tôi đã làm mọi cách để có tiền. Kết quả là tôi đã chơi với những đứa chẳng ra gì, và bắt đầu đi ăn cắp vặt, dính vào nhiều rắc rối trong trường và dần dần trở thành một kẻ nổi loạn.

Một người có thể ngấm mình trong gương. Nhưng nếu họ muốn thực sự nhìn thấy bản thân mình, thì họ phải nhìn vào những người bạn mà họ đã chọn.

Tôi vẫn muốn có tiền, vì vậy tôi đã bắt đầu đi giao báo, giặt quần áo thuê, làm việc tại hiệu thuốc cho tới khi cuối cùng tôi cũng kiếm được việc tại một câu lạc bộ chăm sóc sức khỏe dành cho

nam giới. Ngoài mức lương 1,65 đô-la/giờ, tôi còn thu được những bài học có ích đến không ngờ. Mỗi tối sau giờ làm từ 9:15 đến 10:00, tôi đi đến phòng tắm hơi và nghe những doanh nhân thành đạt kể về câu chuyện thành công và thất bại của họ. Tôi bị những thử thách và thành quả của họ mê hoặc. Câu chuyện về những thất bại trong kinh doanh, gia đình và sức khỏe của họ đã truyền cảm hứng cho tôi, bởi vì gia đình tôi cũng gặp rất nhiều thử thách và khó khăn. Tôi đã học được rằng, việc gặp khó khăn chẳng có gì là lạ - những người khác cũng gặp phải những chuyện như thế mà vẫn thành công.

Những người đàn ông này đã dạy cho tôi hiểu rằng đừng bao giờ từ bỏ ước mơ. "Cho dù thất bại thế nào," họ nói với tôi, "hãy cứ thử cách khác; thử đi lên, đi xuống, đi vòng hay đi xuyên qua, nhưng đừng bao giờ bỏ cuộc. Luôn có một cách nào đó". Tôi cũng học được rằng cho dù bạn sinh ra ở đâu, có màu da gì, bao nhiêu tuổi hay xuất thân từ một gia đình giàu có hay nghèo túng cũng chẳng quan trọng. Lần đầu tiên tôi nhận ra thành công không chỉ dành cho những người sinh ra đã có lợi thế. Những người đàn ông này đã trở thành thầy, bạn và trường học kinh doanh riêng của tôi. Và kết quả là đời tôi đã hoàn toàn thay đổi.

Bạn cũng cần biết thêm vài điều về John Assaraf. Ông là một người rất khiêm tốn. Ngày nay, ta có thể thấy rõ ràng là những gì ông học được từ những người thầy của mình ngày xưa đã có ảnh hưởng lớn đến cuộc đời ông như thế nào. John đã thành lập 4 công ty có trị giá hàng triệu đô-la. Ông còn điều hành một công ty cổ phần với mức doanh thu bất động sản hàng năm lên đến 5 tỷ đô-la! Bên cạnh đó, ông hỗ trợ xây dựng một công ty internet mà hiện giờ lãi ròng hàng tháng của nó lên đến hàng triệu đô-la.

Ông còn viết một cuốn sách bán rất chạy có tựa đề Sách hướng dẫn cho trẻ em đường phố đạt được tất cả. Và nỗ lực gần đây nhất của ông là xây dựng một công ty mới mang tên O neCoach, với mục đích hướng dẫn cho hàng nghìn doanh nghiệp và công ty nhỏ cách thực hiện ý tưởng kinh doanh và phát triển thành doanh nghiệp lớn độc lập về mặt tài chính.

Khi nhìn lại những gì đã đạt được, John Assaraf nói rằng những người bạn và thầy sau này của mình mới chính là thứ có ảnh hưởng lớn nhất đến thành công của ông. Đó chính là sức mạnh của những mối quan hệ!

16.2 Rời khỏi nhóm đáng thương

Bạn đã bao giờ nghe nói tới Hội "Kinh khủng quá đi mất" chưa? Trường nào cũng có ít nhất một nhóm như thế - và còn có vô số những nhóm thế này, không chỉ ở trường mà còn ở nhà, ở chỗ làm của bạn nữa... Thực tế có thể bạn cũng từng trải qua việc ở trong một nhóm như thế.

Một người sẽ bắt đầu bằng câu nói: "Chết tiệt thật! Tớ chỉ mong chờ cái ngày mà môn học (hay buổi họp/buổi tập...) này kết thúc! Sáng nay bố mẹ mới mắng tớ một trận té tát, và tớ quên mất không làm bài tập". Rồi một người khác cắt lời: "Ừ, tớ hiểu nỗi chán nản của cậu mà. Brian gọi tớ là kẻ thua cuộc, còn Heather cứ phá tớ trong giờ ăn trưa mãi. Ghét thật!". Và người thứ ba chen vào: "Trời! Thế mà tệ à?! Mấy cậu chưa biết đâu. Cứ nghe chuyện tớ đây này!"...

Ôi trời ơi! Chắc chắn là sau khi nói chuyện với những người này xong, bạn sẽ cảm thấy khốn khổ, kiệt quệ và căng thẳng. Không may là ở đâu cũng có những người như thế này. Hình như lúc nào họ cũng kiếm ra được chuyện tiêu cực để nói. Câu chuyện của họ chỉ toàn là những lời chê trách, đổ lỗi và than vãn. Cũng may là không ai buộc bạn phải trở thành một người như thế. Bạn không cần phải là thành viên của hội "Kinh khủng quá đi mất". Bạn có quyền rời khỏi nhóm - và có lẽ đó là lựa chọn đúng đắn nhất.

Stephanie, 19 tuổi (Fresno, CA): Tôi có một nhóm bạn đã chơi chung mấy năm rồi. Vấn đề là tôi không nhận ra được những thay đổi nhỏ nhỏ theo thời gian. Điểm số của tôi ngày càng tệ đi, nhưng tôi thấy bạn mình cũng thế, nên tôi chẳng lo lắng gì cả. Tôi nghĩ: "Chắc, tụi nó cũng được điểm như thế, ít nhất thì cả bọn đều chung xuồng".

Tâm lý của chúng tôi là "Mọi thứ rồi sẽ tốt hơn. Theo một cách nào đó". Chúng tôi cứ ngồi yên đấy, không làm gì cả và suốt ngày than phiền với nhau chuyện giáo viên tệ thế nào, thầy hiệu trưởng khắc nghiệt ra sao, những đứa khác ngu thế nào, và trường học vớ vẩn ra sao...

Bây giờ nghĩ lại, tôi nhận thức được rằng hồi đó chúng tôi đã sống một cách rất tiêu cực. Chúng tôi không bao giờ bỏ qua dịp mĩa mai hay vạch lá tìm sâu bất cứ việc nào người khác làm. Là ở chỗ dường như mọi thứ đều có vẻ bình thường - tôi đoán chắc là vì tất cả bạn bè tôi đều làm thế. Dần dần, chúng tôi cùng kéo nhau tụt lại phía sau mà không biết. Chúng tôi cứ củng cố thêm cho hành vi tiêu cực của nhau mãi.

Mùa hè năm cuối cấp, bố mẹ tôi quyết định dọn nhà đi. Tôi cảm thấy chán nản và tức giận, "Sao bố mẹ lại đối xử với mình như thế được?". Tôi cứ tự nói với bản thân mình như vậy. Năm học mới bắt đầu, tôi không quen ai cả nên quyết định thử tham gia đội hockey. Vài cô bạn có vẻ rất tốt với tôi, và chúng tôi bắt đầu chơi với nhau. Tôi nhận ra rằng mình chơi với nhóm này vui hơn nhiều, cho dù chúng tôi chỉ mới biết nhau vài tuần.

Lần đầu tiên trong đời, tôi thấy mình muốn cố gắng - như thể việc đó rất hay ho. Thật là một cảm giác kỳ lạ, nhưng tích cực. Nhiều khi tôi thấy mình giống như một người khác hẳn vậy. Tôi không thể tin nổi là nhóm bạn mới này đã ảnh hưởng đến tôi tích cực như thế. Tôi cảm thấy bản thân mình khá hơn khi không chỉ trích người khác nữa. Không chỉ điểm số ở trường của tôi được cải thiện, mà cả sự tự tôn và lòng tự trọng của tôi cũng thế. Giờ thì tôi nhận ra rằng có nhiều cơ hội dành cho mình hơn tôi nghĩ. Tôi chưa từng nghĩ rằng chỉ cần chơi với những người bạn khác là đời tôi sẽ khác hẳn thế này.

16.3 Cộng hay trừ

Có hai loại người - neo và động cơ. Bạn sẽ muốn tránh neo để đi cùng động cơ vì động cơ luôn di chuyển đến nơi nào đó, và họ vui vẻ hơn. Còn neo thì chỉ níu bạn lại mà thôi.

- Robert Wyland, Họa sĩ

Đây là một bài tập rất đơn giản nhưng hiệu quả. Hãy liệt kê ra trên một mẩu giấy tên những người mà bạn hay tiếp xúc hằng ngày - gia đình, bạn bè, hàng xóm, họ hàng, thành viên trong ban nhạc, những người chơi cùng nhóm, đồng nghiệp...

Tên:(+) hay (-)

Tên: (+) hay (-)

Tên: (+) hay (-)

Tên:(+) hay (-)

Bây giờ thì hãy xem những người đó giúp bạn tiến lên trong cuộc sống hay đang níu bạn xuống? Bạn đang chơi với những người tiêu cực hay tích cực? Hãy tìm hiểu về vấn đề này. Công việc của bạn rất đơn giản: Khoanh tròn ký hiệu (-) bên cạnh tên của những người có ảnh hưởng tiêu cực và không ủng hộ được gì cho bạn, khoanh tròn ký hiệu (+) bên cạnh tên của những người có ảnh

hưởng tích cực và thường khuyến khích bạn. (Bạn có thể đánh giá theo cảm nhận của mình cũng được.)

Khi kết luận về tầm ảnh hưởng của mỗi người, bạn thấy dấu nào nhiều hơn, cộng hay trừ? Đây là một phản hồi quan trọng rất đáng để lắng nghe. Nếu bạn làm bài tập này một cách nghiêm túc, có lẽ bạn sẽ phát hiện ra rằng mình đã dành quá nhiều thời gian để ở bên cạnh những cái "neo" - những người đang níu bạn xuống. Có lẽ đó là những người luôn phản đối bất cứ điều gì bạn làm và gây tác động hủy hoại sự tự tôn, tự tin của bạn.

Cẩn thận! Hãy nhớ rằng, đây chính là cuộc sống và tương lai của bạn. Bước tiếp theo là thế này: đừng phí thời gian với những người có dấu (-) bên cạnh tên của họ (chúng tôi sẽ chỉ cách bạn làm việc này thế nào ngay sau đây). Nếu bạn nghĩ rằng điều đó là bất khả thi, vậy thì hãy giảm thời gian mà bạn dành ra để ở bên cạnh họ lại (nhưng hãy nhớ rằng, không gì là bất khả thi cả: tất cả đều luôn có sự lựa chọn). Bạn cần giải thoát mình khỏi những người đang giới hạn tiềm năng của bạn.

16.4 Bạn mong đợi điều gì

Hai anh em sinh đôi ra đời trong hoàn cảnh khó khăn. Một người lớn lên trở thành kẻ nghiện rượu và liên tục gặp rắc rối với pháp luật; người kia lớn lên thành một học sinh, vận động viên và ca sĩ thành công.

Khi người anh hay gặp rắc rối được phỏng vấn, anh ta đáp: "Mọi người còn trông mong gì hơn ở tôi? Tôi sinh ra trong cảnh nghèo khó, bạo lực, nghiện ngập, tôi chỉ làm những điều giống như những người xung quanh mình đang làm mà thôi". Khi người em thành công được hỏi một câu giống như thế, anh ta nói: "Mọi người nghĩ tôi trông mong điều gì? Tôi được sinh ra trong cảnh đói nghèo, bạo lực, nghiện ngập. Tôi đã thấy hậu quả bi thảm của cuộc đời nhiều người, nên tôi đã quyết định sẽ đi chung đường với những người khác - những người hạnh phúc và thành công".

Vậy đó: một cách tự nhiên, ta sẽ muốn hòa đồng và nổi trội hơn trong nhóm người mà ta dành nhiều thời gian nhất để ở bên cạnh họ - cho dù theo hướng tích cực hay tiêu cực. Nếu chúng ta hay ở bên cạnh những người tiêu cực và phá hoại, ta cũng sẽ cảm thấy mình dần trở nên tiêu cực và phá hoại giống như thế. Tuy nhiên, nếu ta dành nhiều thời gian để ở bên cạnh những người thành công và tích cực, ta cũng sẽ cảm thấy mình được thúc đẩy làm những việc tích cực và mang tính xây dựng.

Hãy chọn chơi cùng với những người có tiêu chuẩn và đòi hỏi cao với bản thân, vì rất có thể bạn cũng sẽ vươn lên được như họ. Hãy nhớ rằng, bạn bè không phải do người khác chọn cho ta. Chúng ta có quyền chọn lựa mình sẽ chơi với ai. Có một câu cổ ngữ nói rằng "Hãy yêu gia đình của anh, nhưng hãy chọn bạn mà chơi". Chúng tôi không thể làm việc đó thay cho bạn được. Tất cả những gì chúng tôi có thể nói đó là... hãy chọn lựa một cách sáng suốt.

Lời khuyên: Hãy dần thêm một bước nữa: tự hỏi bản thân câu hỏi: "Mình trông đợi điều gì nơi bản thân?". Cả hai chúng tôi đều chọn sống theo quan niệm sau (và có lẽ bạn cũng đồng ý) Hãy đòi hỏi ở bản thân nhiều hơn những gì người khác mong đợi. Điều này có nghĩa là không chỉ dành nhiều thời gian để ở bên cạnh những người tích cực và thành công, chúng tôi còn tự quyết định là bản thân mình phải trở nên thành công và tích cực. Bạn có còn nhớ nguyên tắc "Làm như thể" không? Đây là lúc nó có ích đấy. Khi bạn suy nghĩ và hành động như một người hạnh phúc và thành công, bạn sẽ thực sự trở thành một người như thế.

16.5 Hãy tránh xa lũ ma cà rồng

Bạn có từng ở cạnh người nào khiến bạn có cảm giác như họ đang hút hết năng lượng của bạn chưa – một người vừa bước vào phòng là đã rút cạn hết sinh khí trong căn phòng ấy? Chúng tôi gọi họ là những "con ma cà rồng tinh thần". Họ hút sức sống ra khỏi người bạn! Giải pháp cho việc này là thế nào? Đừng ở gần họ nữa.

Bạn có những người bạn không ngừng kéo bạn xuống cùng một mức độ sống như họ? Những người mà chỉ cần gọi đến tên là đã khiến bạn cảm thấy chán nản, căng thẳng, mệt mỏi? Và bạn có quen biết những người đánh cắp giấc mơ, nói với bạn rằng ước mơ của bạn là bất khả thi, họ khiến bạn tin rằng theo đuổi giấc mơ là một chuyện vô vẩn? Nếu vậy thì đây là lúc để kiếm bạn mới rồi!

Đó là những người luôn kìm hãm bạn lại bằng tâm lý nạn nhân và tiêu chuẩn cá nhân tầm thường của họ. Theo ý kiến cá nhân chúng tôi thì chẳng thà bạn ở một mình còn hơn phí thời gian với họ. Thay vào đó, hãy cố gắng dành thời gian ở cùng những người hay khuyến khích và nâng đỡ bạn - những người tin tưởng, động viên bạn theo đuổi ước mơ và chúc mừng bạn một cách thật lòng khi bạn thành công.

Chúng tôi không nói rằng bạn chỉ nên nói chuyện và trân trọng những người vui vẻ và thành công. Không! Bạn cần phải cố gắng đối xử và tôn trọng mọi người như nhau - đó không phải là một sự

lựa chọn. Chúng ta lúc nào cũng phải tôn trọng tất cả mọi người, nhưng lựa chọn của bạn ở đây là bạn quyết định sẽ dành thời gian nhiều nhất ở bên cạnh những người như thế nào. Đó là sự khác biệt lớn nhất.

Câu hỏi: Nếu tôi biết bạn bè mình đang lôi mình xuống, vậy thì làm sao để tôi quen được một nhóm bạn mới tốt hơn?

Trả lời: Đầu tiên, bạn không cần phải trình trọng tuyên bố: "Tạm biệt, tớ không thể làm bạn của các cậu nữa" (Bạn đã thấy nhẹ nhàng chưa?). Chúng tôi đề nghị bạn hãy cố gắng làm một việc gì đó khiến bạn không còn nhiều thời gian để ở bên cạnh họ nữa. Chẳng hạn, khi tham gia một hội, nhóm hay tổ chức nào đó sau giờ học, bạn sẽ từ từ chuyển sang chơi với một nhóm bạn khác. Khi tham gia những hội nhóm mà bạn có hứng thú, bạn còn có thể gặp những người có cùng mục tiêu và sở thích giống bạn.

Nếu bạn muốn tìm những người tiên phong, thành công và nhiệt huyết với đời thì bạn cũng phải là người tiên phong và chủ động đi tìm họ trước.

Thành công để lại những dấu tích.

- Anthony Robbins, tác giả Bestseller, nhà diễn thuyết

16.6 Bay cùng đại bàng

Khi nói chuyện tại một trường trung học nọ, chúng tôi đã hỏi thính giả gồm 400 học sinh những câu hỏi sau: "Bạn có biết ai là học sinh giỏi nhất lớp mình không? Người chơi thể thao giỏi nhất trường? Giáo viên nào dạy giỏi nhất trường?" Chúng tôi đề nghị mọi người giơ tay nếu có ai biết câu trả lời. Ai cũng giơ tay.

Người khôn ngoan rút ra bài học từ những sai lầm của mình, nhưng người thông minh còn rút ra bài học từ những sai lầm của người khác

Sau đó, chúng tôi lại nói mọi người hãy đưa tay lên nếu như họ đã từng có lần đến gặp những người ấy và đề nghị họ chia sẻ bí quyết thành công của mình. Lần này thì không có ai giơ tay lên cả. Ai cũng biết người giỏi nhất là người nào, nhưng lại không ai hỏi họ xem bí quyết thành công của họ là gì. Lạ thật? Câu trả lời ngay đó, nhưng không bạn học sinh nào chịu đi tìm.

Học hỏi từ người khác chính là một trong những việc thông minh nhất trên đời. Điều tuyệt vời khi sống trong xã hội ngày nay đó là

có RẤT NHIỀU những "câu trả lời" đã được bày ra sẵn. Gần như tất cả mọi việc bạn muốn làm đều đã từng có người làm trước.

Cho dù là được toàn điểm A, giảm cân, bắt đầu kinh doanh, viết sách, vào được trường đại học, kiếm được hàng triệu đô-la, chạy thi marathon - đều đã từng có người làm được và để lại những "dấu tích" dưới dạng sách, cẩm nang hướng dẫn, chương trình phát thanh, tài liệu, môn học trong trường, khóa học online, các buổi thảo luận, nói chuyện... và vô vàn hình thức khác!

Luôn có những người và nguồn hỗ trợ có thể cho bạn câu trả lời cần thiết để thành công và làm tốt hơn trong những việc mà bạn muốn làm. Khi biết tận dụng tất cả những thông tin này, bạn sẽ nhận ra rằng cuộc sống đơn giản chỉ là trò nối chấm thành hình, tất cả những dấu chấm đó đều đã có sẵn. Bạn chỉ cần làm theo bản thảo, dùng hệ thống của họ, hay đi theo chương trình của họ để có kết quả tương tự. Nếu bạn muốn bay như đại bàng, thì hãy học hỏi từ những người đã là đại bàng tung cánh.

Chúng ta rất thường hỏi những người ta cảm thấy thoải mái khi trò chuyện, thay vì hỏi những người "đã từng ở đó, làm việc đó" và nhận những lời khuyên có giá trị. Sao lại không tận dụng tất cả kiến thức và kinh nghiệm của mình để kiếm một người thầy từng đi trên con đường mà bạn muốn đi?

Jason Dorsey, 28 tuổi (Austin, TX): Hồi đó, tôi là một cậu học sinh 18 tuổi luôn có điểm số xuất sắc và những cơ hội nghề nghiệp hứa hẹn trước mắt, nhưng tôi luôn cảm thấy mình thiếu thứ gì đó. Một ngày kia, có nhà diễn thuyết tên là Brad đã nói với lớp tôi rằng, "thành công không chỉ có nghĩa là tiền bạc". Tôi thích bài nói chuyện của ông ấy đến mức tôi đã đánh liều đề nghị ông làm thầy mình. Ông đã đồng ý. Lúc đó tôi không ngờ rằng mối quan hệ này lại có thể ảnh hưởng đến cuộc sống của tôi đến thế.

Brad giúp tôi nhận ra rằng tôi đang cố gắng chỉ để kiếm được thật nhiều tiền, nhưng mục tiêu ấy không thực sự khiến tôi thấy hạnh phúc hay thỏa mãn. Rồi ông đề nghị tôi viết một cuốn sách nói về cách làm sao tôi lại có được những lựa chọn nghề nghiệp tốt như vậy ở tuổi 18 để mọi người có thể học hỏi. Ý tưởng viết một cuốn sách đã đẩy tôi ra khỏi phạm vi thoải mái của mình. Tuy nhiên, Brad tin rằng tôi có thể viết được cuốn sách này một cách chắc chắn đến mức tôi cũng bắt đầu tin vào điều đó. Ngày 7/1/1997, vào lúc 1 giờ 58 phút sáng, tôi bắt đầu viết sách. Năm tháng sau, tôi tự xuất bản cuốn "Tốt nghiệp và đến với công việc hoàn hảo của bạn". Ngay sau đó, tôi mắc nợ 50.000 đô-la! Tôi phải dọn ra

khỏi căn phòng ký túc xá thoải mái của mình và đến nhà xe rồi ở đó trong suốt một năm trời với giá 4 đô-la/ngày. Tôi bắt đầu giỏi nấu mì gói.

Nhưng một lần nữa, Brad lại chỉ cho tôi thấy một khả năng mới. Ông thách thức tôi nói chuyện trước những bạn trẻ. Việc này đã khiến tôi nói chuyện với các bạn học sinh trong trường học, đại học và các cuộc họp, sau đó là tới những nơi xa xôi như Ấn Độ, Phần Lan, Tây Ban Nha, Hà Lan, Ai Cập - nhiều khi tôi nói trước cả một đám đông thính giả 13.000 người! Trong suốt quãng hành trình này, tôi còn gặp được những người thầy khác, họ ủng hộ và giúp tôi trưởng thành theo những cách khác nhau. Cuối cùng, tôi xuất hiện trên chương trình 20/20,

Today Show của đài NBC, chương trình The View của đài ABC, The Wall Street Journal và tạp chí Fortune. Đây là những việc mà cách đây vài năm tôi chưa từng dám nghĩ đến.

Hãy dành thời gian để ở bên cạnh những người giỏi nhất, và bạn sẽ thành công hơn những người còn lại.

Bây giờ tôi đã lớn hơn và có nhiều người thầy khác nhau. Tôi đã học được rất nhiều điều từ họ. Mỗi lần nói chuyện với họ, tôi lại cảm thấy tràn đầy năng lượng và sức mạnh - và tôi có thêm một nhóm bạn mới... một nhóm những người có kinh nghiệm, hiểu biết, can đảm và thành công. Tôi không định viết sách, kinh doanh hay diễn thuyết ở nước ngoài, nhưng những người thầy này đã chỉ cho tôi thấy một thế giới đầy những cơ hội mà tôi không hề biết đến - tất cả đều là nhờ tôi đã có can đảm để nghị Brad làm người hướng dẫn mình khi tôi 18 tuổi. Tất cả những gì tôi cần chỉ là một người tin tưởng và chia sẻ bí quyết thành công của họ với tôi.

Nguyên tắc 17

GHI NHẬN THÀNH CÔNG LÀM NỀN TẢNG XÂY DỰNG

Bạn không thể xây dựng được thứ gì trên thất bại cả, bạn chỉ có thể xây dựng trên thành công mà thôi.

- Anthony Robbins, tác giả Bestseller, nhà diễn thuyết

Những người thành công thường ghi nhận những cột mốc cho họ thấy quá trình phát triển, chiến thắng, và những hành vi tích cực của bản thân... nói chung là bất cứ thứ gì họ muốn đạt được nhiều hơn. Charles Coonradt, tác giả Trò chơi công việc, đã có một nhận xét đầy sức mạnh khi ông nghiên cứu về khái niệm thành công. Ông viết:

Chúng ta ai cũng muốn cải thiện thành quả, phá kỷ lục của chính bản thân mình, và thể hiện khả năng bản thân tốt hơn khi ta thử làm một chuyện khác. Việc ghi nhận thành quả giúp ta có động lực tạo ra ngày càng nhiều kết quả tốt hơn. Đây cũng là một cách rất hay để củng cố những hành vi đã tạo ra những kết quả này trước đó.

17.1 Đong đếm những gì bạn muốn

Chúng ta ghi nhận lại kết quả mình đạt được một cách vô thức. Nhưng vấn đề là ở chỗ, có rất nhiều người có khuynh hướng chú ý đến những thất bại của họ trong quá khứ, những lần vấp ngã, và chỗ chưa hoàn thiện trong những việc họ làm nhiều hơn là những thể mạnh họ có được. Như bạn có thể thấy đó, việc này chỉ khiến họ gặp nhiều rắc rối hơn mà thôi. Tuy nhiên, nếu bạn làm điều ngược lại và biết đong đếm những thứ tốt đẹp, hiệu quả tác động lên lòng tự tin và những thể hiện của bạn trong công việc cũng

như cuộc sống sẽ là vô giá.

Tyler, 18 tuổi, (Park City, UT): Năm 12 tuổi, tôi tham gia giải bóng rổ thiếu niên khu vực. Khi bố đến xem tôi đấu, và ông đã phát hiện ra một điều rất thú vị. Huấn luyện viên có vẻ lo lắng về những gì các cầu thủ làm sai, chẳng hạn như là làm mất bóng, chuyển sai địa chỉ, ném hụt, chơi xấu. Do đó, huấn luyện viên nghĩ bố tôi điên khi ông ấy quyết định làm ngược lại những điều tiêu cực mà người ta thường chú ý đến trong thể thao thiếu niên. Bố tôi đã lập ra một bảng điểm để ghi nhận những gì tôi làm đúng, để tôi thấy mình đã chơi khá lên thế nào. Bố ghi nhận 7 cách khác nhau mà tôi đã cống hiến cho thành công của cả đội. Trên bảng điểm này, bố thưởng điểm cho tất cả những điều tốt tôi làm được trong trận đấu.

Và y như rằng, cứ sau mỗi lần tiếng còi báo hiệu hết giờ vang lên, tôi lại chạy đến chỗ bố để xem mình được bao nhiêu "điểm cống hiến" như thế. Khi về tới nhà sau trận đấu, tôi sẽ vẽ một biểu đồ lên tường để ghi nhận quá trình chơi bóng của mình. Với cái biểu đồ hết sức đơn giản này, tôi có thể thấy mình đã tiến bộ như thế nào. Mùa giải vẫn tiếp tục, và tôi đã hết sức cố gắng để giữ cho biểu đồ của mình luôn có hướng đi lên. Thật là tuyệt, bởi vì tới cuối mùa giải, tôi đã tiến bộ đến mức chính tôi cũng phải kinh ngạc. Tôi chú ý vào những gì mình làm tốt, luôn cố gắng nâng cao những thể mạnh của mình và kết quả là tôi đã trở nên tự tin hơn.

Đến tận ngày hôm nay, tôi vẫn thường làm thế. Tôi tập thói quen ghi nhận quá trình phát triển và thành công của mình. Tôi biết rõ những điểm yếu của mình, nhưng tôi chú ý hơn vào thể mạnh và những gì mình làm tốt, để từ đó tôi có thể xây dựng mọi thứ mình muốn.

17.2 Hãy trân trọng quá khứ tích cực của bạn

Mọi người thường chú ý đến những điều tiêu cực hơn là những điều tích cực. Nhưng cách đó không giúp ích gì cho chúng ta, mà ngược lại, ta phải biết tự chú ý đến thể mạnh và những thành công trong quá khứ của mình để tiếp tục xây dựng những điều tốt đẹp trong tương lai.

Vậy còn bạn? Bạn đã từng làm được điều gì tuyệt vời trong quá khứ? Thực tế là tất cả chúng ta ai cũng từng có những thành công và chiến thắng đáng để làm nền cho những cố gắng tiếp theo của mình. Vấn đề là chúng ta có gợi nhắc bản thân mình đến những tiến triển mà ta đã đạt được, và đong đếm những kết quả ấy để có

thêm nỗ lực tạo ra nhiều thành công hơn hay không?

17.3 Kho thuốc súng thành công của bạn

Đối với tôi, chiến thắng không phải là thứ đột nhiên diễn ra trên sân, khi trọng tài thổi còi kết thúc trận đấu và khán giả tung hô bạn. Chiến thắng là thứ được xây dựng về mặt thể chất và tâm lý từ mỗi ngày bạn rèn luyện, và mỗi đêm trong giấc mơ của bạn.

- Emmitt Smith, Cầu thủ nổi tiếng chơi trong giải NFL

Quân đội luôn có một kho vũ khí. Một đội bóng rổ chuyên nghiệp luôn có cuốn sổ ghi chép về chiến thuật để áp dụng cho những trận đấu khác nhau.

Thậm chí đến loài sóc còn biết dự trữ hạt dẻ cho mùa đông. Quân đội, đội bóng rổ, loài sóc - tất cả đều lưu trữ một nguồn tài nguyên để giúp mình sống sót, đấu tranh và thành công. Tin hay không tùy bạn, nhưng kho vũ khí chứa những thành công và chiến thắng trong quá khứ là rất cần thiết, nếu ta muốn đạt được những thành quả lớn lao. Càng ghi nhớ nhiều chiến thắng của mình, thì chúng ta sẽ càng trở nên mạnh mẽ và tự tin hơn.

Đây là thử thách chúng tôi dành cho bạn: Trên một tờ giấy, hãy liệt kê ra 100 thành công mà bạn đã đạt được trong đời, hoặc nhiều hơn. Đúng, là "100 hoặc hơn". Có lẽ bạn nghĩ "Thử thách gì mà dễ như ăn bánh ngọt vậy!", hay cũng có thể bạn sẽ nghĩ "100 sao? Ủ, đúng rồi! Máy người có nói giỡn không vậy?". Cho dù câu trả lời của bạn là gì, chúng tôi cũng muốn bạn thử bài tập này. Lợi ích nó đem lại sẽ là vô giá, và bạn chính là người hưởng được phần thưởng này.

Theo kinh nghiệm của chúng tôi thì hầu như mọi người đều kể ra được khoảng 30 điều đầu tiên một cách không khó khăn gì. Nhưng sau đó, việc này sẽ trở nên khó khăn hơn. Để viết được đủ 100 điều, bạn sẽ phải kể ra luôn những việc như lái xe đạp, hát được một câu solo trong vở kịch của trường, có được việc làm thêm trong mùa hè đầu tiên, đánh trúng được cú đầu tiên trong giải bóng chày Little League, sửa chữa cho chiếc xe cũ của ông chạy lại được, tham gia đội cổ vũ, lấy được bằng lái xe, viết một mẫu tin cho báo trường, được điểm A trong lớp lịch sử của cô Bennett, từ điểm C lên được điểm B trong lớp sinh vật của thầy Carter, học bơi hay lướt sóng, thắng được một dải ruy băng trong phiên hội chợ... Nếu cần, bạn còn có thể ghi luôn "lên được lớp 1, lên được lớp 2, lên được lớp 3". Những điều đó cũng là những

chiến thắng! Mục tiêu của bạn chỉ là viết được tới con số 100 điều thành công. Bạn có làm được không?

Không nghi ngờ gì nữa - cuộc sống này trôi qua rất nhanh! Và nhiều khi rất khó nhìn được quá trình trưởng thành của bạn, vì bạn đã quá quen với nó. Có quá nhiều chuyện xảy đến với ta, nên ta không nhìn thấy được bức tranh toàn cảnh. Sự thực là chúng ta không ngừng trưởng thành. Sáu tháng sau ta sẽ không còn giống như bây giờ nữa, vì ta đã trải qua những chuyện mới mẻ hơn và học được những bài học cuộc sống quan trọng. Nhưng nếu ta không nhận ra quá trình mình trưởng thành và những thành công ta đạt được mỗi ngày, thì chúng ta sẽ không còn tác dụng tích cực được như thế nữa.

Hãy trân trọng sức mạnh của bản thân, rồi bạn sẽ mạnh mẽ hơn. Hãy ghi nhận những thành công của bản thân, rồi chúng ta sẽ nhân đôi.

Vì vậy, hãy thử viết một cuốn nhật ký về những thành công của mình - cả lớn lẫn nhỏ. Có thể nó chỉ là một cuốn sổ gáy xoắn với bản liệt kê đơn giản, hay một file thông tin trong máy vi tính, hay là một cuốn nhật ký bìa da - tùy bạn.

17.4 Hãy trưng nó ra

Những gì ta nhìn thấy từ môi trường xung quanh sẽ ảnh hưởng đến tâm trạng, thái độ và hành vi của ta. Và ta hoàn toàn có thể kiểm soát được môi trường xung quanh mình. Do đó, chúng ta có quyền treo hình gì, dán câu danh ngôn nào lên kính phòng tắm hay cửa tủ, chọn đặt giải thưởng, bằng khen, cúp nào lên bàn và kệ tủ của mình.

Nghe có vẻ đơn giản, nhưng khi ta trưng bày những thành tích mà mình đã đạt được (giải thưởng, bằng khen, cúp, hình, thư, huy chương...) chúng sẽ giúp ta củng cố tâm lý và làm tăng khả năng tập trung cố gắng của ta. Khi thường xuyên nhìn thấy những vật gợi nhớ về thành công trong quá khứ, chúng ta sẽ được lập trình để xem bản thân mình như một người chiến thắng - một người luôn thành công trong cuộc sống! Điều này không chỉ giúp bạn tự tin hơn, mà còn khiến người khác tin tưởng bạn hơn.

Sự tự tin có thể lan truyền. Sự thiếu tự tin cũng thế.

- Vince Lombardi, huấn luyện viên

17.5 Cuộc đời là một chuyến đi dài, nên hãy tận hưởng những

chuyển đi ấy

Bạn có từng thấy nhiều người làm được những việc rất lớn lao - như phá kỷ lục thể thao, kinh doanh thành đạt, viết sách, hay tốt nghiệp thủ khoa - nhưng vẫn không cảm thấy hài lòng?

Thật đáng buồn cho họ! Thực tế là, ta chẳng bao giờ thành công thực sự nếu chính bản thân ta không cảm thấy mình thành công.

Thành công mà không khiến bạn hài lòng thì cũng vô nghĩa.

Được người khác đánh giá cao về thành tích và nỗ lực là một điều tốt, nhưng phần thưởng thật sự phải đến từ chính bên trong con người chúng ta. Chính ta mới là người quyết định xem mình cảm thấy không hài lòng hay đã thành công. Việc dựa vào thành tích kế tiếp hay ý kiến của người khác để thấy bản thân mình tốt đẹp chỉ càng khiến ta thất vọng hơn mà thôi.

Bạn giỏi thể thao, học tập, sở thích đến mức nào? Bạn đang đếm những thành tích của mình thế nào? Bằng điểm số? Ý kiến của người khác? Những thành tích đã đạt được? Đánh giá cá nhân? Việc này rất quan trọng. Vì trong đa số trường hợp, những người giữ mặc cảm rằng họ không có đủ năng lực hay trình độ sẽ không thể nào thay đổi ý kiến về bản thân họ, cho dù họ có đạt được thành tích gì đi chăng nữa. Điều này có nghĩa là nếu ta không cần thận, sự tự ti, nghi ngờ về bản thân có thể che mắt ta, khiến ta không thấy được những bằng chứng rõ ràng rằng ta đã có đủ năng lực và thành công rồi.

Hãy trân trọng tất cả những thành công của bản thân, vì giá trị của bản thân bạn không phải được định hình bằng điểm số, cúp lưu niệm, bằng khen hay ý kiến của người khác. Nó tùy thuộc vào việc bạn đánh giá những thành tích của bản thân thế nào. Hãy biết trân trọng bản thân, tài năng, trình độ và kết quả của mình. Tất cả những điều này sẽ giúp bạn tự tin và nâng cao giá trị bản thân bạn hơn. Chỉ bằng cách công nhận bản thân mình làm tốt, bạn mới cảm thấy mình đã thành công và được công nhận. Nếu ta không trân trọng bản thân thì không có bằng khen, phần thưởng hay lời khen nào có thể thay đổi được nhận định đó của ta cả.

Có thành công - dù lớn hay nhỏ - nào mà bạn không công nhận? Hãy nghĩ xem. Đó chính là nguồn nhiên liệu bạn cần để kiên trì và tiếp tục cố gắng. Đừng tự tước bỏ niềm vui, tự tin và giá trị bản thân mà bạn có thể dùng nó để gây dựng một tương lai thành công.

Mức độ hạnh phúc trong cuộc đời bạn không được định đoạt bằng những gì bạn đạt được, mà tùy theo bạn đánh giá thế nào về những gì bạn đạt được.

NHỮNG ĐIỀU CẦN LÀM

Nhận thức rằng việc ghi nhận quá trình phát triển của bản thân sẽ giúp ta giữ vững động lực để tiếp tục những hành động tạo ra kết quả thành công.

Tập trung theo dõi những điểm mạnh của bản thân.

Tạo một cuốn nhật ký chiến thắng để ghi nhận những thành tích mà mình đã đạt được.

Tập thói quen chú ý và trân trọng những gì bạn làm tốt mỗi ngày.

Hiểu rằng môi trường ảnh hưởng đến cách chúng ta cảm nhận và biểu hiện, nên bạn sẽ tạo ra một môi trường thật tốt bằng cách treo những câu nói hay, hình ảnh, giải thưởng, bằng khen, và cúp ở những nơi bạn dễ nhìn thấy nhất.

Nhận ra rằng sự tự tin của bạn cũng khiến người khác tin tưởng bạn hơn.

Hiểu rằng mức độ thành công là tùy thuộc vào việc bạn tự đánh giá về bản thân thế nào. Bạn phải trân trọng những khả năng và chiến thắng của mình, để từ đó xây dựng thành công và nâng cao giá trị bản thân.

Nguyên tắc 18

KIÊN TRÌ THEO ĐUỔI MỤC TIÊU

Luôn còn quá sớm để bỏ cuộc

-Norman vincent Peale, nhà diễn thuyết, tác giả Bestseller

Sau nhiều năm nghiên cứu về thành công, chúng tôi nhận thấy rằng sự kiên trì có lẽ là yếu tố thường gặp nhất ở những người thành công. Chỉ đơn giản là họ không chấp nhận đầu hàng. Và bởi vì thử thách là không thể nào tránh khỏi, nên chỉ có những người kiên trì mới có thể tận hưởng tối đa phần thưởng mà cuộc đời đem lại.

Càng kiên trì theo đuổi mục tiêu bao nhiêu, bạn càng có cơ hội khiến mọi việc diễn ra như mong đợi bấy nhiêu. Cho dù mục tiêu của bạn có khó đạt được đến thế nào đi nữa, nếu càng quyết tâm thì bạn càng dễ thành công.

18.1 Một phẩm chất cần rèn luyện

Cho dù người ta có nghĩ thế nào thì kiên trì cũng không phải là phẩm chất bẩm sinh. Đó là phẩm chất mà bạn phải rèn luyện bằng cách quyết định theo đuổi và quyết chí nỗ lực.

Sẵn sàng kiên trì cũng giống như sức mạnh cơ bắp: chúng ta phải tập luyện từng ngày để có được những "cơ bắp tinh thần" cần thiết này. Và càng tập luyện nhiều bao nhiêu, sự tập trung, quyết tâm và khả năng kiên trì của ta càng mạnh mẽ bấy nhiêu. Nói cách khác, chúng ta càng trải qua nhiều thử thách, chống lại những cám dỗ và từ chối không đầu hàng, thì chúng ta càng dễ kiên trì hơn vào "lần sau".

Người nào dờ dể được núi cũng bắt đầu bằng việc không từng tảng đá

nhỏ.

- William Faulkner, nhà văn đoạt giải Nobel

Nhiều khi ta gặp phải thứ gọi là "xui tận mạng", hay toàn những chuyện quá sức phi lý. Trong tình huống đó, lòng quyết tâm của ta sẽ bị thử thách và cũng như mọi khi, quan trọng là ta phản ứng thế nào trước điều này. Khi đối mặt với thử thách, những người chiến thắng quyết định sẽ vượt qua và dốc hết sức mình. Họ không than vãn; họ quyết tâm hành động.

18.2 Cho dù cơ hội có mong manh

Kết quả của nỗ lực chỉ đến với những ai không bỏ cuộc.

- Napoleon Hill, diễn giả và tác giả Bestseller

Bạn của chúng tôi, Bruce Kennedy, đã từng gặp một việc hết sức hi hữu trong đời. Anh sinh ra tại Rhodesia (bây giờ là Zimbabwe), một nước nhỏ ở châu Phi lúc nào cũng phải đối mặt với nguy cơ chiến tranh. Anh ta thấy rằng chiếc vé duy nhất dẫn đến sự tự do cho mình chính là thể thao.

Nhờ hết sức cố gắng luyện tập để trở thành vận động viên ném lao giỏi, anh đã nhận được học bổng đến Cal Berkeley năm 1969. Tương lai của anh rất xán lạn vì với thành tích của mình, anh có đủ tư cách tham gia vào tuyển Olympic của Rhodesia.

Khi đến dự Thế vận hội Olympic tại Munich năm 1972, đội tuyển Rhodesia nhận được tin rằng họ không thể thi đấu vì những vấn đề về chính trị và phân biệt chủng tộc. "Họ chuyển chúng tôi ra khỏi khu vực của các vận động viên và đến một căn cứ quân sự gần đó để chúng tôi theo dõi Thế vận hội với tư cách khán giả", Bruce nhớ lại. "Trải nghiệm đó quả thực rất tuyệt vời nhưng đúng là có chút thất vọng".

Năm 1973, thành tích của Bruce tiếp tục được nâng cao, nhưng kỳ Olympic 1976 ở Montreal, đội Rhodesia thậm chí còn không được cho phép đi đến Canada. Lần thứ hai Bruce không được tham gia thi đấu. "Thật không tin được, nhưng tôi chẳng thể làm gì khác hơn. Tôi có quyền lựa chọn hoặc bỏ cuộc và nhún nhó, hoặc tiếp tục cố gắng cao đầu." Và anh đã không bỏ cuộc.

Sau khi kết hôn vào năm 1973, Bruce trở thành công dân Mỹ. Khi anh giành chiến thắng ngôi vô địch ném lao quốc gia, anh đã đủ tư cách tham gia vào đội Olympic Mỹ, và anh cứ ngỡ khó khăn đã

qua. Nhưng ngay trước kỳ Olympic 1980, Tổng thống Carter ra lệnh Mỹ sẽ tẩy chay Olympic – và thế là liên tiếp 3 lần Bruce không thể tham gia Thế vận hội. Cứ tưởng tượng việc bạn đủ tư cách tham gia cả 3 lượt Olympic nhưng lại không bao giờ có cơ hội được thi đấu mà xem!

"Nhiều người sẽ không tin, nhưng tôi không coi những kinh nghiệm mình từng trải qua là tiêu cực", Bruce nói. "Tôi chỉ là một thanh niên bình thường trưởng thành ở châu Phi. Thể thao giúp tôi có thể học đại học miễn phí, gặp được vợ, và trở thành công dân của một trong những quốc gia tuyệt vời nhất trên thế giới. Nếu không, hẳn là tôi vẫn còn kẹt ở châu Phi để tham chiến."

Cuộc đời Bruce là một ví dụ điển hình cho thấy thái độ tích cực cộng với lòng kiên trì có thể thay đổi cuộc đời của chúng ta thế nào. Ngày nay, ở tuổi 56, Bruce vẫn còn rất chuyên tâm và quyết đoán. Ông vẫn thức dậy lúc 4 giờ sáng để đi làm; luôn kiên quyết đạp xe 25 dặm mỗi ngày; quản lý một công ty đầu tư riêng; sống cùng gia đình tuyệt vời trong một ngôi nhà trên đồi Santa Barbara, California. Không tệ phải không? Bruce luôn nói rằng thành công của anh đến từ kết quả của những bài học quý giá trong cuộc sống.

"Bạn phải có mục tiêu và tin vào bản thân, nếu bạn muốn giấc mơ của mình biến thành hiện thực", Bruce nói. "Chắc chắn phải có một kết thúc cuối cùng. Bạn không thể cứ nỗ lực khi nào mình muốn, còn không thì thôi. Theo đuổi mục tiêu 24/7 và kiên trì chính là chìa khóa dẫn đến thành công. Hãy nhìn sự việc thế này: Hành trình mà không có đích đến cũng chỉ giống như một cuộc lang thang dạo chơi mà thôi".

Con người yếu đuối nhất là khi họ bỏ cuộc.

Cách chắc chắn nhất để thành công là luôn thử lại một lần nữa.

- Thomas A. Edison, nhà phát minh nổi tiếng thế giới

18.3 Luôn nhắm tới phần thưởng mình sẽ đạt được

Chương ngại là những gì bạn thấy khi bạn rời mắt khỏi mục tiêu.

- Henry Ford, doanh nhân, nhà sáng lập tập đoàn xe hơi Ford

Lần cuối cùng bạn thực sự mong muốn một điều gì đó là khi nào? Chúng ta đang nói về những khao khát mạnh đến mức chỉ cần nghĩ đến thôi cũng đủ khiến bạn bồn chồn trong dạ. Có lẽ đó là

một món đồ chơi khi bạn còn bé, một chú cún con, một vị trí trong đội thể thao, một chuyến du lịch tới thành phố bạn yêu thích hay đi cắm trại, một vé xem ca nhạc, hẹn hò với người nào đó đặc biệt, một danh hiệu thể thao, hay một chiếc xe như trong mơ.

Cho dù là gì, bạn có nhớ mình đã không ngừng suy nghĩ về điều đó thế nào không? Khi bạn không rời mắt khỏi mục tiêu, những chướng ngại trên đường chỉ là chuyện nhỏ và rất dễ bị khuất phục. Khả năng đạt được kết quả cụ thể đó của bạn vẫn không thay đổi. Thứ duy nhất thay đổi đó chính là điểm nhìn của bạn. Khi bạn chú ý và luôn nhắc tới kết quả thì quyết tâm sẽ tự động xuất hiện - và theo đó là nỗ lực tự nhiên giúp bạn kiên trì vượt qua những rào chắn trên con đường dẫn đến thành công.

Ngược lại, những người luôn nại ra lý do vì sao "việc này không thể làm được, việc kia không thể hoàn thành" chỉ tạo ra thói quen tập trung vào những chướng ngại trên đường một cách vô thức.

Khổ luyện là khi bạn thuyết phục bản thân rằng phần thưởng đó đáng để bạn hy sinh.

Để giải phóng sức mạnh của sự kiên trì, ta cần phải biết phần thưởng mình sẽ nhận được là gì và toàn tâm toàn lực chú ý đến nó. Vì sao? Bởi vì khổ luyện và kiên trì sẽ tự động xuất hiện khi ta biết được rằng những nỗ lực của mình đều trực tiếp góp phần đem lại một kết quả hay phần thưởng cụ thể. Tất cả những người thành công đều biết điều này và bây giờ bạn cũng sẽ biết:

Nếu bạn đang tìm một lý do để mình kiên trì hay cần thêm quyết tâm, thì bạn nên hỏi bản thân mình 3 câu sau:

1. Mình muốn đạt được kết quả ra sao?
2. Nếu mình kiên trì và biến ước mơ thành hiện thực thì cuộc sống của mình sẽ tốt như thế nào?
3. Nếu mình không kiên trì vượt qua thử thách trở ngại thì mình để mất điều gì?

18.4 Đừng vội ăn kẹo ngọt

Việc lớn không phải do bộc phát mà thành, nó được tích góp từ những việc nhỏ.

Trong thập niên 60 của thế kỷ trước, Tiến sĩ Walter Mischel ở Đại học Stanford đã lãnh đạo một chương trình nghiên cứu trong thời gian dài (sau này được biết đến với tên gọi Marshmallow Tests - Bài kiểm tra kẹo dẻo) để nhận biết khả năng thành công trong tương lai. Các nhà nghiên cứu sẽ để một đĩa kẹo dẻo trước một đám trẻ con bốn tuổi và nói: "Các cháu có thể ăn một miếng kẹo dẻo ngay lúc này, nhưng nếu các cháu đợi mười lăm phút trong lúc chúng ta đi ra ngoài làm việc vặt một chút, thì các cháu sẽ có được hai miếng kẹo dẻo khi chúng ta quay lại. Tất cả tùy thuộc ở các cháu".

Có vài đứa trẻ ăn miếng kẹo dẻo ngay lúc các nhà nghiên cứu vừa bước ra khỏi phòng; những đứa khác thì suy nghĩ, chờ đợi vài phút, rồi sau đó cũng ăn theo. Sau cùng, mặc cho cái cảm giác chờ đợi khó chịu, khoảng một phần ba số trẻ em đó ngồi chờ một cách kiên nhẫn để các nhà nghiên cứu quay lại cho chúng phần thưởng gấp đôi.

Nhiều năm sau, Tiến sĩ Mischel lại phỏng vấn những đứa trẻ năm nào, lần này là để đo đếm mức độ thành công và hạnh phúc của họ trong cuộc sống. Những kết quả mà ông đã phát hiện ra thật đáng chú ý! Giờ đây, khi đang học phổ thông, những đứa trẻ chấp nhận chờ đợi để có số kẹo gấp đôi ngày trước có được điểm số cao hơn trong trường, cũng như có điểm thi SAT cao hơn. Chúng cũng tự tin, tự lập, có động lực, hài lòng về mặt xã hội, và hài lòng với bản thân mình nhiều hơn. Nghiên cứu cũng cho thấy chúng giải quyết các vấn đề một cách hiệu quả hơn, và có thể kiên trì theo đuổi mục tiêu của mình mặc cho những khó khăn trở ngại – và danh sách này tiếp tục được kéo dài mãi! Điểm chung của những học sinh này là khả năng kiểm soát được những thôi thúc nội tại và trì hoãn sự thỏa mãn nhất thời để đạt được những mục đích lớn hơn về sau.

Còn về những đứa trẻ lập tức ăn kẹo thì sao? Kết quả cho thấy rằng chúng trở thành những thiếu niên bướng bỉnh, dễ bị ảnh hưởng bởi người khác, ít quyết đoán, tự ti, dễ cảm thấy phiền muộn và chán nản hơn. Theo nghiên cứu, thậm chí nhiều năm sau, những đứa trẻ này vẫn không thể trì hoãn được sự thỏa mãn nhất thời của mình. Nói cách khác, chúng thiếu sự kiên trì và nỗ lực để đạt được một kết quả cao nhất.

Cuộc sống ngày nay diễn ra rất nhanh, và trong một thế giới mà mọi thứ diễn ra nhanh như vậy, hầu hết mọi người đều không

muốn phải chờ đợi kết quả. Cứ nghĩ mà xem: chỉ mất vài giây để gửi một bức thư điện tử đi khắp thế giới. Chỉ với những chiếc điện thoại di động, chúng ta có thể chụp được những bức ảnh đủ chất lượng và lập tức gửi tới bạn bè của mình ở mọi nơi. Chúng ta có thể tra cứu thông tin tài khoản ngân hàng của mình ngay lúc mà ngân hàng cập nhật thông tin ấy lên mạng internet. Và chỉ trong vài phút chúng ta có thể có được một bữa ăn, vào bất cứ giờ nào trong ngày! Phải, chúng ta đã trở nên quá quen thuộc với những kết quả tức thời.

Và cái tâm lý "Tôi muốn có nó ngay" này có một mặt trái hết sức tiêu cực, là nó ngăn cản rất nhiều người có được cuộc sống mà họ mong muốn thật sự. Người ta rất dễ bỏ qua sự thật là có những thứ phải mất thời gian mới có được. Một khoảng thời gian nhất định. Rất nhiều người biết được họ muốn có gì "ngay lúc này", nhưng rất ít người sẵn sàng hy sinh một cách cần thiết để có được lợi ích tối đa và những phần thưởng xứng đáng trong tương lai.

Đừng để niềm vui ở hiện tại tiêu phí tương lai của bạn.

Một ví dụ rất tốt cho vấn đề này là sự học thức. Bạn có đồng ý với chúng tôi rằng học thức là một điều vô cùng quan trọng trong cuộc sống không? Dĩ nhiên là bạn đồng ý rồi. Nếu không, bạn đâu có đọc quyển sách này làm gì! Mặc dù không phải lúc nào bạn cũng có thể dễ dàng theo học ở trường và tập trung học tập suốt nhiều năm trời, nhưng học thức rõ ràng là sẽ đền bù xứng đáng cho bạn về lâu về dài. Một người được giáo dục đến nơi đến chốn sẽ nhận được phần thưởng lớn hơn rất nhiều trong cuộc sống.

18.5 Có thật là bạn gặp "rắc rối"

Nếu không nhờ những thử thách, làm sao ta biết khả năng của mình đến đâu?

- Khuyết danh

A, đây đúng là người mình cần!", một cậu học sinh reo lên và chỉ về phía một doanh nhân tỉ phú mà cậu biết qua báo chí đang đứng bên kia đường.

Không may may suy nghĩ, cậu lập tức chạy băng qua đường, suýt gây tai nạn giao thông. Tới nơi, cậu túm lấy tay áo ông ta và nói: "Ông phải giúp tôi! Tôi đang gặp một vấn đề lớn trong cuộc sống và tôi sắp không chịu nổi nữa rồi". Người đàn ông bình tĩnh gỡ tay cậu bé xa lạ ra khỏi áo mình và nói: "Tôi đang trên đường đến một cuộc họp rất quan trọng, nhưng nếu cậu muốn, tôi có thể chỉ cậu

đến một nơi mà ở đó không ai có phiền não gì cả".

"Ông sẽ chỉ cho tôi thật chứ?", cậu học sinh nói. "Cám ơn! Cám ơn ông!". Người đàn ông lấy ra hai mẫu giấy. Trên mẫu giấy thứ nhất, ông viết đường đi đến một địa chỉ ở gần đó. Trong lúc viết tiếp lên tờ giấy thứ hai, ông nói: "Đừng đọc tờ giấy thứ hai cho tới khi cậu đã đến được địa chỉ trong mẫu giấy thứ nhất mà tôi đưa".

Cậu học sinh cố giấu vẻ mừng rỡ khi gạt đầu đồng ý. Người đàn ông nọ vẫy tay chào và nháy mắt với cậu, rồi bước lên chiếc limousine đang chờ sẵn.

Cậu học sinh nọ chạy hết tốc lực đến địa chỉ vừa được trao, băng qua nhiều dãy nhà cao tầng và nhiều con đường ngang dọc. Khi gần đến nơi, cậu thấy trước mắt trở nên thoáng dang, và một khu công viên có cây xanh và thảm cỏ xuất hiện.

Cậu bắt đầu nghĩ địa chỉ chắc có gì nhầm lẫn khi nhận ra nơi đây không phải là một công viên bình thường, mà nó là một khu nghĩa địa. Cậu nuốt nước bọt đánh ực một tiếng khi nhìn thấy tám biển treo trên cổng có ghi đúng y địa chỉ trong mẫu giấy. Lòng hết sức hoang mang, cậu học sinh lấy mảnh giấy thứ hai từ trong túi của mình ra và đọc: "Có hơn 5.000 người được chôn ở đây... và không ai trong số họ có phiền não gì hết".

Những "trở ngại" đối với trí não cũng giống như thể dục đối với cơ bắp, chúng khiến ta cứng cáp và mạnh mẽ hơn.

- Norman Vincent Peale, nhà diễn thuyết, tác giả

Bạn có thấy đây là một cách nhìn thú vị về cuộc đời không? Hầu như mọi người đều tin rằng thành công có nghĩa là không gặp vấn đề gì cả. Nhưng điều này khác xa sự thật! Cho dù ngày hôm nay bạn là ai hay bạn đã làm được gì trong quá khứ; tất cả chúng ta sống trên đời ai cũng có điều phiền toái. Thực chất rắc rối và thử thách chính là dấu hiệu của cuộc sống.

Do đó, thay vì cảm thấy thất vọng và quá sức chịu đựng khi có việc gì đó bất ngờ xảy ra, hãy chọn cách nhìn nhận những trở ngại giống như một dấu hiệu chứng tỏ bạn vẫn còn đang sống! Và hơn nữa, hãy nhớ rằng bất cứ tình huống nào bạn gặp phải cũng cho bạn cơ hội trở nên mạnh mẽ, thông minh và giàu kinh nghiệm hơn - tất cả những điều cần thiết để bạn thành công! Điều này có giúp bạn thay đổi cách xử lý với những khó khăn trong cuộc sống không? Chắc chắn là có!

Hãy cố loại bỏ hoàn toàn từ "rắc rối" ra khỏi từ điển của bạn và thay thế nó bằng từ "thử thách". Bây giờ thì ta đã có thể tiếp cận với trở ngại - mà bây giờ ta gọi là "thử thách" - với một diện mạo hoàn toàn khác. Định nghĩa mới này tốt hơn rất nhiều, vì ai cũng thích tiếp nhận "thử thách" chứ không phải "rắc rối". Cứ suy nghĩ mà xem, cũng vì lý do đó mà ta mới thích chơi thể thao, ô chữ, trò chơi điện tử... - những thứ đánh đố và giúp ta nhận ra mình có khả năng tới đâu. Chúng ta thích thử thách bản thân mình, đánh đố vận may và theo dõi quá trình ta tiến lên.

18.6 Nguyên tắc 90/10

Kiên trì lúc mọi việc yên ổn thì dễ, nhưng trong những thử thách thì sao? Bạn sẽ làm gì khi gặp phải khó khăn? Bạn có chọn cách dễ dàng là than vãn, căng thẳng hay cau có? Hay bạn sẽ làm khác? Nếu như bạn đang đọc cuốn sách này, thì chắc chắn bạn sẽ biết rằng than vãn chẳng hề khiến vấn đề biến mất. Tình hình chỉ càng tệ hơn nếu như bạn cứ chăm chăm vào nó mà thôi.

Bạn có để ý thấy rằng những vấn đề nhỏ có vẻ như càng to ra nếu ta nói và tập trung nhiều vào nó? Việc đánh giá quá cao các trở ngại sẽ khiến cho những thử thách mà ta phải đối mặt trông như ngỗ cụt - và một khi không còn thấy những lựa chọn dành cho mình nữa, ta sẽ mất động lực để kiên trì. Do đó, những người thành công luôn chọn cách không quá chú ý đến rắc rối hay cho phép chúng vượt ra ngoài tầm kiểm soát của họ. Họ sử dụng nguyên tắc 90/10: dành 10% sự tập trung và chú ý cho vấn đề, còn lại 90% đi tìm giải pháp và làm những việc cần thiết để giải quyết thử thách mình đang phải đối mặt. Nghe đơn giản quá phải không - nhưng vô cùng hiệu quả đấy!

Tiếc rằng rất nhiều người đã làm ngược lại. Họ hiểu rõ về vấn đề, nhưng lại không bao giờ tiến sang bước kế tiếp là tìm giải pháp. Đó chính là thứ gây nên thảm họa!

Lần sau, khi bạn thấy mình gặp khó khăn, hãy đặt ra giới hạn thời gian cho phép mình nghĩ đến nó. Sau khi hết giờ, bạn phải chuyển ngay hướng chú ý và bắt đầu vạch ra giải pháp giải quyết tình huống. Nguyên tắc là: Cứ 1 phút suy nghĩ vấn đề thì phải bù lại bằng 9 phút suy nghĩ giải pháp.

Kiên trì vượt qua thử thách là cần thiết, nhưng cứ mãi làm đi làm lại một việc không có hiệu quả thì đó là một sự điên rồ, ngốc nghếch.

Lời khuyên: Với mỗi khó khăn bạn gặp phải, hãy tìm ra 3 giải pháp cho tình huống, có thể là vòng qua, vượt lên hay thậm chí đi qua chướng ngại. Có rất nhiều cách hiệu quả, nhưng bạn sẽ chỉ tìm ra được chúng nếu bạn dành thời gian tìm kiếm. Lúc nào cũng phải có suy nghĩ hướng về giải pháp... và hãy kiên trì cho đến khi có một giải pháp hiệu quả.

Khi bạn dành phần lớn thời gian để tìm kiếm giải pháp, bạn sẽ có được sức lực và sự sáng tạo cần thiết để tiến về phía trước. Việc kiên trì sẽ dễ dàng hơn nếu ta thấy được cái lợi ở phía trước. Khi ta biết mình phải làm gì, ta sẽ có động lực cố gắng vượt qua thử thách nhiều hơn. Vì sao? Bởi vì ta biết mình phải làm gì! Việc hình dung về kết quả mong muốn sẽ giúp bạn hành động và hoàn thiện kế hoạch.

Rất nhiều người thất bại là vì họ thiếu kiên nhẫn trong việc lập ra những kế hoạch mới để thay thế cho những kế hoạch đã thất bại.

- Napoleon Hill, diễn giả, tác giả Bestseller

18.7 Hãy tránh sự điên rồ!

Bạn có còn nhớ định nghĩa về sự điên rồ của chúng tôi không? Đó là: "Làm đi làm lại một việc và hy vọng có kết quả khác". Chúng tôi đã từng thấy rất nhiều người kiên trì vô cùng nhưng vẫn nhận được cùng một kết quả. Họ tự thuyết phục bản thân mình rằng nếu cứ sử dụng cùng một phương pháp đủ lâu, thì trước sau gì nó cũng sẽ mang lại hiệu quả. Lạc quan và luôn nhắm tới thành tựu là quan trọng, nhưng ta cũng phải tỉnh táo xem những gì mình đang làm có thật sự hiệu quả không. Như đã nói, chúng ta không ngừng nhận được những phản hồi khác nhau, và những thông tin đó có thể giúp cho ta hiểu rõ vấn đề hơn.

Đúng là có những lúc ta phải kiên trì và không ngừng làm đi làm lại một bước nào đó, nhưng ta cũng cần nhận ra điểm chung thường thấy trong những phản hồi mà mình nhận được. Hãy tự hỏi bản thân: "Mình có ngày càng đến gần mục tiêu hay là chỉ lún sâu thêm vào vũng lầy?".

Nếu bạn vẫn tiếp tục không nhận được kết quả như mong muốn, đừng vội trách bản thân mình thiếu năng lực. Ít khi kết quả này phản ánh chính bản thân bạn, mà thường chỉ là phản ánh chiến lược hiện tại của bạn mà thôi. Đây chính là lúc khả năng linh hoạt điều chỉnh hành vi của bạn phát huy tác dụng. Trên đời này không bao giờ có thứ gọi là "chiến lược có thể áp dụng trong mọi

hoàn cảnh". Nếu có điều gì đó không hiệu quả thì chúng ta cần sẵn sàng thay đổi hành động và quên đi chiến lược không hiệu quả đó. Thay đổi đường đi cũng không sao - đó không phải là bỏ cuộc. Chúng ta không bàn về việc đầu hàng, mà là thay đổi phương pháp để có kết quả khác.

Hãy kiên trì để đạt được kết quả, chứ đừng kiên trì làm mãi một việc không hiệu quả.

18.8 Không bỏ cuộc

Những người chiến thắng không bao giờ bỏ cuộc, và những người bỏ cuộc không bao giờ chiến thắng.

- Khuyết danh

Nelson Mandela từng nói: "Điều huy hoàng nhất trong cuộc sống không phải là không bao giờ vấp ngã, mà chính là biết đứng lên sau mỗi lần vấp ngã". Cuộc sống đầy những thử thách không lường trước. Nhiều khi ta phải vấp ngã vài lần trên con đường đi đến thành công, và có thể ta không đạt đến được mục tiêu nhanh như mong đợi. Nhưng không sao... đó chính là cuộc sống. Chúng ta phải sẵn sàng kiên trì và cố gắng hết sức, ngay cả khi mọi chuyện không được như ý. Không thấy kết quả ngay trước mắt không có nghĩa là ta không bao giờ nhìn thấy thành công.

Thất bại chỉ đến khi ta đã ngừng lại, bỏ cuộc, hoặc đầu hàng. Kiên trì giúp ta ở trong cuộc chơi đủ lâu để cho bản thân một cơ hội chiến thắng.

Nguyên tắc 19

CỐNG HIẾN HẾT MÌNH ĐỂ TRỞ THÀNH NGƯỜI GIỎI NHẤT

Bạn là người xuất sắc khi bạn nỗ lực nhiều hơn những gì người ta cho là thông minh, liều lĩnh nhiều hơn những gì người ta cho là an toàn, mơ mộng nhiều hơn những gì người ta cho là thực tế, và mong đợi nhiều hơn những gì người ta cho là khả thi.

- Khuyết danh

Bạn có phải là người luôn đi thêm vài bước và luôn làm nhiều hơn mức đã hứa? Những người thành công luôn làm như thế... đó là đặc điểm của tất cả những người đạt thành tích cao. Thực tế là bạn không thể nào trở thành người giỏi nhất được nếu như bạn chỉ hài lòng với 1/2 nỗ lực mà bản thân bỏ ra.

Cho dù bạn có quyết tâm đến 99% thì cũng không thể được. Chỉ cần có 1 lý do để e ngại thì cũng đã quá đủ để ngăn bạn làm những việc cần thiết nhằm đạt được một cuộc sống như mong đợi.

Sự khác biệt giữa may mắn và thành công chính là kiên trì - và cách để bạn thực sự có được những gì tốt nhất, trải nghiệm những điều tuyệt vời nhất và trở thành người giỏi nhất là kiên trì nỗ lực hết sức. Một vấn đề hết sức rõ ràng đúng không? Nhưng thật đáng ngạc nhiên làm sao khi hàng ngày vẫn có bao nhiêu người thức dậy và đấu tranh với bản thân mình để xem có nên quyết tâm tiếp, giữ lời hứa và làm đúng như kế hoạch đã định ra hay không.

Những người tận hưởng được những điều tốt đẹp nhất trên đời chính là những người có thái độ cố gắng hết sức; đặt tất cả những gì mình có vào việc đạt tới mục tiêu - cho dù đó là chiến thắng trận chung kết giải vô địch, được toàn điểm A, bán được nhiều tạp

chỉ nhất để gây quỹ cho trường, tập thể dục, làm việc, kinh doanh, giữ gìn những mối quan hệ - đúng, cho dù là rửa chén, rửa xe, hoàn thành bài tập nhà... Những người thành công luôn cố hoàn thành xuất sắc công việc của mình, và kết quả là chất lượng cuộc sống của họ cũng luôn xuất sắc.

19.1 Thế nào là "sành điệu"?

Bí quyết để có một cuộc sống đặc biệt là gì? Là làm nhiều, đạt được nhiều và cho đi nhiều hơn những gì người khác mong đợi. Đây là thử thách mà bạn cần vượt qua: Có một quan niệm bất thành văn cho rằng: "Người nào cố gắng nhiều là không sành điệu". Cái ý nghĩ đó xuất hiện từ đâu? Nó không được người ta nói ra tận miệng, nhưng nhiều bạn trẻ đã hiểu ngầm như thế. Tuy nhiên nếu "sành điệu" nghĩa là không cố gắng, vậy thì vất vả chống chọi với cuộc sống hằng ngày và chỉ kiếm vừa đủ ăn mới gọi là "sành điệu"?! Bởi vì đó là những gì xảy ra với những người chỉ cố gắng một nửa. (Và nên nhớ rằng đây là kết quả của một sự "chọn lựa"!)

Những người được gọi là "sành điệu" đó sẽ đứng ở đâu 20 năm sau ngày tốt nghiệp? Bạn sẽ thấy họ đang làm thuê cho những người ngày xưa mài đũng quần trên ghế nhà trường hay trong các khóa học khác, dù là trong các tổ chức học thuật hay các lĩnh vực văn nghệ, thể thao.

Người cho đi nhiều sẽ trưởng thành nhiều hơn.

Đây là một điều mà ai cũng có thể lựa chọn: (1) Làm việc chăm chỉ vượt quá mong đợi của người khác, hay (2) làm biếng và tìm đường tắt. Tất cả đều tùy thuộc vào ta; không ai ép buộc ta được việc này cả. Và nhân tiện đây chúng tôi muốn hỏi, thật ra "sành điệu" có nghĩa là thế nào?. Có thể bạn sẽ phát hiện ra rằng nó không giống như những gì bạn từng nghĩ. Thay vì phải đọc những lời giải thích dài dòng chán ngắt, bạn có thể tự thử tìm ra câu trả lời cho mình bằng phương pháp sau:

"Nguyên tố Sành điệu"

Bước 1: Chọn 5 người bạn nghĩ là "Sành điệu" - 5 người bạn nề phục. Họ có thể là những người nổi tiếng hay những người bạn quen biết. (Không có đáp án nào là đúng hay sai ở đây cả). Hãy viết tên 5 người đó ra giấy.

Bước 2: Bên cạnh tên của họ, hãy liệt kê những đặc điểm và lý do vì sao bạn nghĩ là họ "sành điệu".

Bước 3: Hãy nhìn lại hết một lượt những điều bạn đã ghi ra, và

khoanh tròn những từ nào lặp lại. Những từ bạn khoanh tròn chính là điển hình cho những tính chất mà bạn nghĩ là "sành điệu".

Bạn đã phát hiện ra được điều gì? Kết quả có làm bạn bất ngờ không? Câu trả lời thật sự đã làm chúng tôi bất ngờ. Chúng tôi phát hiện ra rằng những gì mình nỗ lực thường khác với những gì mà lúc đầu chúng tôi cho là "sành điệu". Khuynh hướng mà ta thường gặp ở đây đã quá rõ ràng: Những người chúng ta tôn trọng và nỗ lực cũng là những người làm việc chăm chỉ, tập trung, kiên trì, và biết nghĩ tới người khác - cho dù họ có nổi tiếng hay không! Cho nên có vẻ như cố gắng hết mình và làm những gì bạn có thể hóa ra cũng khá là "sành điệu" đó chứ. Thật thú vị phải không?

19.2 Vượt hơn mong đợi của người khác

Chỉ cần 4 từ ngắn gọn là đã đủ để diễn tả những điều tách biệt các nhân vật thành công khỏi đám đông: nhiều hơn một chút. Tất cả những người này đều chỉ làm theo những gì người khác mong đợi và nhiều hơn một chút.

- A. Lou Vickery, nhà văn

Một lần, cậu bé 17 tuổi Brian McMurray đi thăm mộ của bà mình tại Nghĩa trang Cổng Thiên đường ở Cupertino, California. Lúc đó có một người đàn ông lớn tuổi, cao lớn, ôm một bó hoa to và bị ngã do đường mấp mô. Nhiều người đã quay lưng đi khi nhìn thấy cảnh đó - trong đó có cả nhóm bạn của Brian.

Không muốn chỉ làm một người qua đường thờ ơ, Brian chạy đến chỗ ông để giúp đỡ. Những người đang nhìn cảm thấy bất ngờ vì Brian phản ứng quá nhanh. Họ không ngờ cậu sẽ làm như thế - và ông già kia cũng vậy.

Brian chủ động bắt chuyện với ông, và biết rằng ông đang trên đường đến mộ của vợ mình, nhưng ông không nhớ chính xác vị trí nó nằm ở đâu. T hay vì cứ để mặc ông ở đó, Brian đề nghị giúp ông. Sau khi hai người tìm thấy, Brian kiên nhẫn chờ ông thăm mộ xong và giúp ông quay trở về xe. Hết chưa? Chưa! Không chỉ dừng lại ở đó, Brian xin số điện thoại của người đàn ông ấy, để 30 phút sau cậu có thể gọi cho ông và bảo đảm là ông đã về đến nhà an toàn.

Chao ôi! Những người ngoài nhìn thấy chuyện này - tức là bạn bè và thậm chí là bố cậu - đều bị bất ngờ. Nhưng Brian không làm

điều này để gây ấn tượng với bất cứ ai cả; cậu cũng không nghĩ là nó có "sành điệu" hay không. Cậu thú nhận là mình có chút bất ngờ khi thấy phản ứng của người khác đối với hành động của mình. Người đàn ông ấy cảm nhận được sự tận tâm của Brian và cảm động cảm ơn cậu. Ông nói với Brian là cậu đã khiến cho cả tuần lễ ấy của ông tươi đẹp hơn hẳn. Bạn bè cũng rất ấn tượng, và bố cậu thì tự hào hết mực về con trai mình.

Hành động của Brian không đem lại cho cậu xu nào cả. Ai cũng có thể làm được điều này, nhưng không ai làm thế cả. Không ai mong đợi việc đó xảy ra, nhưng ai cũng thấy thích thú khi chứng kiến nó xảy ra. S uốt cả ngày hôm đó, Brian nói rằng cậu tự nhiên cảm thấy phấn chấn hơn. Cậu đã đặt người khác lên trên bản thân mình, và ngộ nghĩnh thay, cậu lại có cảm giác mình mới chính là người nhận được món quà lớn nhất trong ngày. Cho đến ngày hôm nay, Brian vẫn luôn tìm cách vượt quá sự mong đợi của người khác, và cho đi nhiều hơn. Kết quả hoàn toàn tự nhiên thôi, là cậu trở thành một người dẫn đầu... người được người khác nể phục.

19.3 Đi xa thêm một chút

Hãy làm nhiều hơn mức cần thiết. Khoảng cách giữa những người đạt đến mục tiêu trước tiên với những người phí cả cuộc sống và sự nghiệp của họ chỉ để theo sau người khác là gì? Đó là những người thành công đã chịu đi xa thêm một chút.

- Gary Ryan Blair, tác giả, diễn giả, huấn luyện viên và chuyên viên tư vấn

Khi cô bé Mary Jacobs 16 tuổi nhận việc làm thêm là phụ việc phục vụ thức uống trong một buổi tiệc của gia đình người bạn, cô không biết mình sẽ phải đối mặt với điều gì. Thực tế là cô bé không hề có kinh nghiệm trong công việc này, nhưng cô có một điều, đó là: tinh thần sẵn sàng đi xa hơn một chút.

Tối hôm đó, Mary không chỉ cố gắng làm việc, mà còn tìm cách vượt quá sự mong đợi của người khác. Cô bắt đầu bằng cách ghi nhớ tên mọi người khi được giới thiệu. Thêm nữa, cô còn chú ý đến từng loại thức uống mà mọi người gọi. Mary chủ động và không chỉ chờ người khác tìm đến mình. Lúc được nghỉ giải lao, cô đi vòng quanh nhà xem ly nước nào đang cạn, và người khách nào đang bức bối để xem mình có thể giúp được gì cho họ không.

Cho dù việc này không thuộc nhiệm vụ của cô, nhưng Mary còn

giúp nhiều người treo áo, bưng nước trực tiếp đến từng người, nhặt rác quanh nhà và tiếp thức ăn cho khách.

Cô bé không đòi thêm thù lao hay bất cứ ưu đãi đặc biệt nào hết.

Khi bữa tiệc kéo dài đến tận khuya, Mary bắt đầu thấy mệt. Cô đã phải thức dậy từ sớm để tập bơi, nhưng có lẽ bạn không biết rằng thật ra Mary mệt là do liên tục nở nụ cười và tập trung chú ý đến khách mời.

Khi khách bắt đầu ra về, Mary chào tạm biệt họ với đúng tên từng người một. Những vị khách đến dự tiệc ai cũng có ấn tượng tốt về

Mary suốt đêm hôm đó, đến mức họ thay nhau mời cô đến làm ở những bữa tiệc hay sự kiện khác - trong khi đêm ấy cô chỉ mới bắt đầu bằng công việc phụ tá! Nhưng với thái độ mà mình đã lựa chọn, Mary đã tạo ra được vai trò lãnh đạo, khiến bản thân mình có giá trị hơn. Cô nói: "Tôi không có tài năng gì đặc biệt. Tôi chỉ muốn cung cấp cho khách sự phục vụ tốt nhất có thể, và tôi nhận ra rằng có rất nhiều cách để làm được điều đó".

Ngày hôm nay, 4 năm sau buổi tiệc ấy, Mary đang điều hành một công ty tổ chức sự kiện từ "tổng hành dinh" của mình (phòng ký túc xá trong trường cao đẳng của cô). Cô có nhiều người làm việc cho mình, mà vẫn phải từ chối bớt những lời mời vì quá bận rộn. Nhờ những nỗ lực đó mà Mary còn được mời tổ chức tiệc cho nhiều lãnh đạo doanh nghiệp và cộng đồng. Kết quả, Mary đã được giới thiệu với một vài nhân vật rất có quyền lực, và họ đã mời cô đến làm tại những công ty có mức lương rất cao.

Ai mà biết được giờ đây Mary sẽ đang làm gì nếu như ngày đó cô bé không đi xa thêm một chút? Những cơ hội mới mở ra trước mắt cô vì cô đã biết bước thêm những bước ấy, tìm cách cho đi nhiều hơn và biến điều mình mong muốn thành sự thật.

Nếu như bạn muốn trở nên xuất sắc trong bất cứ việc gì mình đang làm - ý chúng tôi là cực kỳ thành công ở trường, trong thể thao, công việc, hay trong cuộc sống - vậy thì hãy làm nhiều hơn mức bắt buộc, làm điều gì đó mà người khác không ngờ tới.

Luôn có một chỗ quan trọng trên đời này dành cho những người cống hiến nhiều hơn. Và giá trị của chúng là vô giá.

Bù lại bạn sẽ được gì? Rất nhiều! Khi bạn bỏ ra nhiều công sức hơn người khác mong đợi, rất có khả năng bạn sẽ có được kết quả tốt hơn, đạt được mục tiêu, được thăng chức, tăng lương trong chỗ

làm, và được người khác kính nể. Rất có thể bạn sẽ được xem là người lãnh đạo trong lớp, trong đội thể thao, ở chỗ làm hay trong nhóm bạn mình đang chơi. Bạn cũng không cần lo giữ việc làm. Khi đó bạn sẽ là người được mời đầu tiên và là người cuối cùng bị sa thải. Bạn cũng sẽ có cảm giác hài lòng vào cuối mỗi ngày. Nhưng nếu bạn muốn những điều đó xuất hiện trong cuộc đời mình, thì tốt nhất bạn nên bắt đầu ngay từ bây giờ.

Nếu bạn chỉ chú ý đến những nhu cầu của bản thân, bạn sẽ thấy rằng việc bỏ ra nhiều công sức hơn mong đợi của người khác là điều không công bằng. Bạn sẽ kêu lên: "Tại sao tôi phải nỗ lực nhiều hơn mà không được thêm tiền công hay khen thưởng?". Tuy nhiên, bạn hãy tin rằng trước sau gì mọi người cũng nhận thấy được những gì bạn đã làm, và công sức bạn bỏ ra sẽ không bao giờ phí hoài cả. Ít nhất thì bạn cũng sẽ được người khác nể phục, đó chính là một trong những nguồn động viên giá trị nhất dành cho bạn.

19.4 Tại sao 100% lại rất quan trọng

Tại sao vượt quá mong đợi của người khác và nỗ lực 100% sức mình trong tất cả những việc mình đang làm là điều quan trọng? Bởi vì nếu ai cũng nỗ lực 99,9% thì có nghĩa là:

Sẽ có hai chuyến bay đáp xuống không an toàn tại Sân bay Quốc tế O'Hare mỗi ngày 16.000 lá thư bị mất mỗi giờ 114.500 đôi giày sai cặp được giao đi mỗi năm 20.000 đơn thuốc sai mỗi năm 500 ca phẫu thuật thất bại mỗi tuần 50 đứa trẻ mới sinh bị bác sĩ làm rơi mỗi ngày 315 mục trong Từ điển Webster bị sai chính tả 22.000 chi phiếu bị trừ nhầm tài khoản mỗi giờ Tim bạn ngừng đập 32.000 lần mỗi năm!

Bây giờ bạn đã thấy vì sao không thể nỗ lực ít hơn 100% và điều đó quan trọng đến thế nào chưa? Cứ nghĩ xem cuộc sống của bạn và thế giới sẽ thế nào nếu chúng ta không cống hiến hết mình trong bất cứ việc gì.

Bạn có thể tập thói quen đi xa hơn một chút và vượt quá mong đợi của người khác bằng cách rất đơn giản:

Trả lại một thứ gì đó trong tình trạng tốt hơn so với khi bạn thấy nó. (Chẳng hạn nếu bạn mượn xe người ta thì hãy đổ đầy xăng cho nó khi trả lại.)

Mỉm cười và nói "Xin chào" với những học sinh mới trong trường, để họ thấy mình được chào đón.

Rửa chén sau khi dùng xong.

Nói "làm ơn" và "cám ơn" thường xuyên.

Gọi cho người ta khi bạn nói là sẽ gọi.

Đảm nhận công việc mới mà không đòi tăng lương hay khen thưởng, giúp đỡ người khác trong những công việc không thuộc trách nhiệm của bạn.

Làm nhiều hơn mức được yêu cầu ở trường, ở nhà hay trong các buổi tập mà không đòi hỏi được đối xử đặc biệt hay khen thưởng.

Viết thư cảm ơn khi có ai đó làm gì tốt cho bạn.

Sống với quan niệm cho đi nhiều hơn, thay vì làm sao để có được nhiều hơn.

19.5 Câu chuyện của Johnny

Đừng ngại dốc sức cho những việc có vẻ nhỏ nhất. Mỗi lần bạn chinh phục được một công việc, nó sẽ khiến bạn thấy mình mạnh mẽ hơn. Nếu bạn hoàn thành tốt những việc nhỏ, thì thường những việc lớn sẽ tự động xong xuôi.

- Dale Carnegie, tác giả, diễn giả

Tất cả những gì bạn làm đều có ảnh hưởng đến người khác - và trong hầu hết trường hợp, mọi người đều sẽ nhận ra điều đó. Nếu bạn thực sự cố gắng hết sức mình, bạn sẽ luôn tìm ra cách làm tốt nhất. Với Johnny, cậu bé 16 tuổi mắc hội chứng Down, cậu có thể làm gì để vượt quá mong đợi của người khác?

Cửa hàng tạp phẩm nơi Johnny làm người đóng gói hàng hóa đang tìm cách cải thiện doanh số nên quyết định tổ chức huấn luyện cho nhân viên. Họ mời một diễn giả nổi tiếng là Barbara Glanz đến giải thích về việc mỗi nhân viên đều có một "kinh nghiệm phục vụ khách hàng" của riêng mình, và ai cũng có sức mạnh biến những kinh nghiệm đó trở thành tích cực hay tiêu cực.

Johnny rất hào hứng sau buổi nói chuyện đó, cho tới khi cậu nghe thấy một nhân viên cay đắng nói: "Tớ chỉ đứng tính tiền... làm như việc này có giá trị lắm ấy!". Johnny cảm thấy thất vọng. Thậm chí cậu còn không được đứng quầy mà chỉ là người đóng gói hàng hóa. Nhưng không như những nhân viên khác, Johnny quyết tâm phải tìm ra cách nào đó để thay đổi. Vài ngày trôi qua, cậu vẫn suy

ngĩ,

Câu nói trong ngày của Johnny...

Đừng để mất cảnh cầu vồng hay mặt trời lặn chỉ bởi bạn luôn nhìn xuống.

- Sarah June Parker

tìm cách. Một buổi sáng nọ, Johnny đến chỗ làm, cầm theo mấy trăm tờ giấy nhỏ. Mỗi tờ đều có ghi: "Câu nói trong ngày của Johnny" và dưới dòng chữ đó là những câu nói nổi tiếng khác nhau. Một trong những mảnh giấy nhỏ ấy ghi:

Đồng nghiệp của Johnny không lạc quan lắm với ý tưởng này. "Cậu nghĩ khách hàng có hứng thú với suy nghĩ trong ngày của chúng ta à?", một đồng nghiệp nói. Người khác nói thêm: "Sao phải quan tâm đến việc này? Cậu làm thế này là quá nhiều cho công việc không thuộc trách nhiệm của cậu". Johnny nói: "Chẳng sao cả, vì đây là chữ ký cá nhân của tớ".

Một ngày kia, quản lý quầy thấy có một dãy khách hàng xếp hàng dài trước một quầy tính tiền. Ông đến nói với họ là những quầy khác cũng có thể tính tiền cho họ, nhưng không ai di chuyển cả. Mọi người ai cũng muốn có "Câu nói trong ngày của Johnny" - và sẵn sàng xếp hàng chờ để được nhận! Một người có cầm theo danh sách mua hàng của vợ ông viết. Trong đó, món cuối cùng bà ấy ghi là "Câu nói trong ngày của Johnny". Nhiều người còn chịu khó đi xa, bỏ qua mấy cửa hàng gần hơn và đến đúng siêu thị chỗ Johnny làm việc. Doanh thu của cửa hàng tăng vọt lên. Bây giờ thì những nhân viên khác đều phải công nhận sức ảnh hưởng của Johnny. Cậu nhanh chóng truyền cảm hứng cho những nhân viên khác tìm ra những "kinh nghiệm phục vụ khách hàng" tốt hơn.

Johnny không chỉ giúp tăng doanh thu của cửa hàng, mà còn giúp những người đồng sự của mình thấy rằng sự hiện diện của họ là có giá trị và tất cả mọi người ai cũng có thể tạo nên sự khác biệt.

Như Barbara Glanz nói: "Khi ta thực sự chú ý đến nhu cầu của người khác, cho họ thấy ta quan tâm đến họ, và làm thêm chút gì đó để họ bất ngờ, thì ta đã tạo nên sự khác biệt. Cho dù bạn làm công việc gì, hay chung quanh bạn thay đổi ra sao, hay cấp trên, thầy cô, bạn bè, đồng đội của bạn làm gì; bạn luôn có thể làm nên sự khác biệt. Đó là sự lựa chọn của bạn".

Sai lầm lớn nhất đó là không làm gì vì bạn nghĩ mình chỉ có thể làm

rất ít. Hãy cứ làm những gì mình có thể làm.

- Sydney Smith, Nhà văn Anh

19.6 Không viện cớ

Có một điểm khác biệt giữa sự hứng thú và lòng quyết tâm. Khi bạn hứng thú với một việc gì, bạn chỉ làm việc đó khi thấy thuận tiện. Khi bạn quyết tâm làm một việc gì, bạn không chấp nhận những lời viện cớ, và trong đầu bạn chỉ có kết quả mà thôi.

- Ken Blanchard, tác giả Bestseller

Tìm ra lý do để không làm một việc gì đó thì vô cùng dễ. Dễ ợt... ai cũng có thể làm được. Nhưng cần phải có lòng kiên trì, quyết tâm và một thái độ "không viện cớ" thì bạn mới có được những thành quả bạn muốn. Thực tế thì điều duy nhất ngăn ta có được những gì mình muốn trong cuộc sống chính là những lý do (hay "cái cớ") mà ta dùng để biện hộ cho việc vì sao mình không làm được. Chỉ đơn giản thế thôi. Những cái cớ sẽ thu hẹp tiềm năng của ta, vì khi đó ta đang biện minh lý do vì sao mình có thể không cần cố gắng hay nỗ lực. Đó là một việc cực kỳ nguy hiểm!

Chúng ta có thể viện cớ ra hàng ngàn lý do khác nhau nhưng kết luận lại thì lúc nào cũng chỉ có một: không kết quả, không phần thưởng, không hài lòng. Hầu như mọi người ai cũng biết vì sao mình không đủ giỏi, không đủ mạnh, không đủ thông minh, không đủ xinh đẹp - ai cũng biết hạn chế của mình. Kết quả là họ đã viện ra những cái cớ để ngăn mình trở nên tốt hết mức có thể, và đạt được những gì đúng ra họ có thể đạt được trong cuộc sống.

Trong cuốn sách này, có tất cả là 20 nguyên tắc giúp bạn thay đổi cuộc đời, nhưng việc sử dụng những thông tin này thế nào là tùy thuộc ở bạn. Nhưng cứ hề xuất hiện dù chỉ một lý do khiến bạn không áp dụng được thông tin này thì cũng coi như vô dụng. Trong cuộc sống có những điều giá trị, nhưng cũng có cả những cái cớ nữa. Nếu bạn muốn thành công, bạn không được để những cái cớ ngăn cản con đường dẫn đến thành công của bạn.

Chúng tôi không bao giờ quên ngày mình gặp Kyle Maynard. Kyle sinh ra đã mắc một chứng rối loạn hiếm gặp là cụt tứ chi bẩm sinh. Vì chứng bệnh này nên trên người Kyle chỉ còn có 3 khớp chính: cổ và hai vai. Hai cánh tay cậu bị cụt ngay trên phần khuỷu và hai chân cậu chỉ phát triển một phần (dài chỉ hơn 10 cm một chút). Nếu cậu có chán nản và thất vọng với cuộc đời thì đây cũng là điều dễ hiểu - nhưng đó không phải là thái độ của Kyle. Ngay từ

nhỏ, Kyle đã học cách đối mặt với thế giới một mình. Sự thực là Kyle chưa bao giờ coi những khác biệt về thể chất của mình là một hạn chế. Cậu quá bận rộn với việc chú ý đến những gì mình có thể làm thay vì xem mình không làm được những gì.

Ở tuổi thiếu niên, Kyle muốn chơi thể thao, nhưng mọi người có vẻ ngần ngại vì ai cũng nghĩ rằng với thể chất đó thì chơi thể thao là một điều bất khả. Nhưng họ không ngờ được sức mạnh lòng quyết tâm của Kyle lớn đến mức nào.

Năm 11 tuổi, cậu thử tham gia đội bóng đá. Cùng lúc đó cậu còn học bơi, chơi hockey và đấu vật.

Khi đối diện với những điều bất khả thi, chúng ta sẽ khám phá ra khả năng thực sự của bản thân và những gì mới thực sự là khả thi.

Cho dù cậu đứng chỉ cao được hơn một mét so với mặt đất nhưng bên trong cậu là một người khổng lồ. Cậu đòi hỏi ở bản thân mình nhiều hơn bất cứ ai, và cũng vì thế mà cậu đạt được nhiều hơn mức người khác mong đợi. Kyle chính là một minh chứng sống cho việc điều gì là thực sự có thể khi bạn dẹp bỏ hết mọi cái cớ ra khỏi cuộc đời mình, và quyết tâm cố hết sức trong tất cả những gì mình làm.

Khi bước vào tuổi thanh niên, Kyle trở thành nguồn cảm hứng lớn cho bất kỳ ai đã từng gặp cậu, đến mức cậu được mời viết sách. Sách do cậu viết nhanh chóng trở thành cuốn sách bán chạy nhất trên toàn quốc. Tựa sách là gì? Bạn đoán xem, đó là: Không Viện Cớ (No Excuses). Cậu còn xuất hiện trên khắp các chương trình truyền hình và phát thanh của nước Mỹ. "Nhưng việc đó không dễ dàng gì", cậu nói. "Tôi đã phải hy sinh rất nhiều và đẩy bản thân mình đến tận cùng giới hạn; nhưng nếu không như thế, chắc chắn tôi không thể ở đây ngày hôm nay. Lúc nào cũng có lý do để không làm gì đó, và có rất nhiều người nói với tôi rằng tôi sẽ không làm được, nhưng tôi đã chọn cách loại bỏ hết tất cả những cái cớ - thậm chí cả những cái cớ mà người khác mang lại cho mình. Tôi biết rằng người duy nhất ngăn cản tôi chính là bản thân tôi - và tôi sẽ không để cho chuyện đó xảy ra!"

Việc cố gắng hết sức sẽ dễ dàng hơn nếu đó là lựa chọn duy nhất bạn dành cho bản thân mình.

Cho dù không có khuỷu tay, bàn tay, ngón tay, Kyle vẫn học được cách viết với nét chữ không chệch vào đâu được, cậu cầm viết bằng gốc cánh tay, và bạn tin không, cậu còn đánh máy được 40 từ một

phút! Kyle không chỉ là một học sinh xuất sắc có điểm số nổi bật, mà bất ngờ hơn, cậu còn trở thành một trong những tay đấu vật hàng đầu ở bang Georgia vào năm cuối trung học. Kyle còn giữ kỷ lục thế giới trong môn cử tạ ở nhóm tuổi của cậu, và được tài trợ hàng nghìn đô-la để đi khắp nước và diễn thuyết với tư cách là thành viên của Hội Diễn giả Washington.

Cố gắng hết sức lúc này giúp bạn ở được vị trí tốt nhất về sau.

- Oprah Winfrey, người dẫn chương trình truyền hình có số người xem cao nhất trong lịch sử

Biến thử thách thành vô số cơ hội như thế thật đáng nể, có phải không?

Những cái cơ khiến ta dễ dàng rút lui khi gặp khó khăn.

Và càng dễ bỏ cuộc bao nhiêu, chúng ta càng khó thành công bấy nhiêu. Tuy nhiên, nếu ngay từ đầu đã loại bỏ hết những cái cơ, ta sẽ sẵn sàng kiên trì theo đuổi những gì mình muốn.

Nếu Kyle bẩm sinh có những bất lợi to lớn về mặt thể chất mà vẫn làm được như thế thì tấm gương của cậu ấy rất đáng để bạn tự hỏi: "Điều gì đã ngăn mình có được cuộc sống mình mong muốn?". Hãy nhớ rằng, bạn có thể làm được những điều lớn lao. Vấn đề là liệu bạn có sẵn sàng dẹp bỏ hết những cái cơ và biến ước mơ của mình thành hiện thực hay không? Kyle đã làm được. Còn bạn?

19.7 "Quy tắc không ngoại lệ"

Khi cần phải bỏ công sức của mình ra, những người thành công luôn quyết tâm cố gắng 100% trong tất cả những gì mình làm, và họ không cho phép có bất cứ ngoại lệ nào. Và chúng tôi gọi đó là "Quy tắc không ngoại lệ".

Theo đó, cho dù trong bất cứ tình huống nào, mọi việc vẫn được thực thi theo quyết định, và chúng ta không phải vật lộn với việc cân nhắc có nên làm nữa hay không, vì mọi thứ đã được định đoạt rồi.

Nếu bạn quyết tâm làm đủ 100% bài tập hằng ngày, thì cho dù có việc gì xảy ra đi nữa, các bài tập cũng cần phải được làm đủ. Bạn chỉ việc làm đúng như thế mà thôi. Cho dù buổi tập thể thao kết thúc trễ hơn bạn tưởng, hay bạn bè mời đi dự tiệc, hay bạn mất một tiếng do chênh lệch múi giờ của trái đất... thì cũng vậy. Cũng giống như việc.

Nguyên tắc 20

HÃY BẮT ĐẦU NGAY TỪ BÂY GIỜ!

Kẻ chờ đợi sẽ chỉ nhận được những thành quả mà người tiên phong đã bỏ lại.

-Abraham Lincoln, tổng thống thứ 16 của Mỹ

Ba con ếch đang ngồi trên một khúc cây trôi dạt trên sông. Một con quyet định sẽ nhảy xuống. Hỏi còn lại bao nhiêu con trên khúc cây?

Hầu như tất cả mọi người đều trả lời "hai", nhưng câu trả lời đó chưa chắc đã đúng. Vì sao? Bởi vì quyết định nhảy và nhảy là hai chuyện hoàn toàn khác nhau. Trên thế giới này có biết bao nhiêu người định sẽ đạt điểm cao, tốt nghiệp đại học, có được công việc như mơ, làm ra rất nhiều tiền, nhưng họ không làm gì để biến ý định đó thành sự thật!

Điều này cho thấy ngay cả một kế hoạch hoàn hảo cộng với một ý định tích cực cũng chưa đủ để giúp bạn có được cuộc sống mà bạn mơ ước. Bạn phải hành động mỗi ngày để tiến đến gần với mục tiêu. Có rất nhiều người mang trong lòng hy vọng cao, mơ ước lớn, và một ý định tốt. Nhưng để đạt được mục tiêu, sống một cuộc sống trong mơ và khai thác tối đa tiềm năng của bản thân, chúng ta phải đi bước đầu tiên và bắt tay vào thực hiện kế hoạch của mình. Nói cách khác, ta phải nhảy ra khỏi khúc cây đó để có được kết quả mình thực sự mong muốn.

Con đường dẫn đến thất bại được lát bằng những ý định tốt.

20.1 Thực hiện cú nhảy của niềm tin

Nếu bạn muốn đạt được bất cứ điều gì trong cuộc sống, đừng chỉ ngồi đó và hy vọng mọi thứ sẽ diễn ra.

Bạn phải biến nó thành sự thật!

- Chuck Norris, diễn viên

Có rất nhiều người cứ mãi nhốt mình trong lồng bằng cách phân tích mọi việc tỉ mỉ quá mức, lên kế hoạch quá kỹ hoặc sắp xếp chi tiết mọi thứ, trong khi tất cả những gì họ thực sự cần làm chỉ là hành động.

Kent: Gần đây tôi có nói chuyện với một nhóm bạn sinh viên học chuyên ngành kinh tế. Một sinh viên đã tìm đến tôi để hỏi xin lời khuyên. Anh ta khoảng 27 tuổi. Anh miêu tả cụ thể mình đã lên kế hoạch kinh doanh thế nào... trong suốt 8 năm qua! Rõ ràng là anh ấy muốn kế hoạch của mình phải thật hoàn hảo. Nhưng trước khi anh ấy quá đi sâu vào việc kể rõ những chi tiết, tôi hỏi: "A nh có ý tưởng rất hay, nhưng kế hoạch hành động của anh đâu?".

Anh ấy nhìn tôi, không nói gì cả. Vấn đề là anh đã phí quá nhiều thời gian cho việc phân tích tình hình, đến mức bản thân anh trở nên tê liệt. Anh ấy đã quá hoang mang và lo lắng về việc lập ra một kế hoạch không có sai lầm, đến mức anh sợ không dám bắt đầu thực hiện kế hoạch ấy.

Sự thật là sẽ chẳng có điều gì xảy ra nếu như bạn không hành động. Bạn còn nhớ ví dụ về quả tên lửa trong Nguyên tắc 15 "Dùng ý kiến phản hồi để tiến nhanh về phía trước" không? Tên lửa cần được phóng lên và điều chỉnh đường bay trong hành trình để đến được mục tiêu, chứ nếu cứ để trên bệ và tính toán đến hàng chục năm mà không phóng thì cũng vô ích. Chúng ta phải di chuyển thì mới tiến tới được.

Khi bắt tay vào hành động, bạn sẽ chiêm ngòi cho những gì hữu ích. Bạn sẽ nhận được những phản hồi có giá trị, sẽ học được những kỹ năng mới, sẽ có thêm kinh nghiệm, và cho những người chung quanh bạn thấy rằng bạn nghiêm túc về việc chinh phục mục tiêu. Mọi người sẽ chú ý đến bạn hơn và những việc trước đây còn mơ hồ sẽ trở nên rõ ràng hơn. Những việc có vẻ khó khăn ban đầu sẽ dần dễ dàng hơn. Bạn sẽ bắt đầu thu hút những người ủng hộ và đồng viên bạn.

20.2 Lời nói suông thường không có giá trị

Bạn không thể tạo danh tiếng chỉ với những việc bạn dự định làm.

- Henry Ford, doanh nhân, nhà sáng lập tập đoàn xe hơi Ford

Sau khi tìm hiểu về "công thức thành công" trong mấy năm qua, chúng tôi thống nhất rằng một trong những điều rõ nhất phân biệt người chiến thắng với kẻ thua cuộc là người chiến thắng luôn hành động. Đơn giản là họ đứng dậy và làm những gì cần làm. Một khi kế hoạch đã được vạch ra, họ lập tức hành động. Cho dù không bắt đầu một cách hoàn hảo, họ cũng học hỏi được từ những sai lầm của mình, sửa chữa, và tiếp tục hành động cho tới khi nào có được kết quả như mong muốn. Hãy suy ngẫm về câu thành ngữ sau:

Một kế hoạch tốt ngày hôm nay còn hay hơn một kế hoạch hoàn hảo ngày mai.

Nếu phải giải thích, chúng tôi sẽ nói thêm rằng: "Làm gì có cái gọi là kế hoạch hoàn hảo cơ chứ? Thế giới luôn thay đổi, kéo theo chiến thuật của ta cũng phải thay đổi theo". Cho nên hãy cứ bắt đầu... bạn sẽ dần thích nghi trong lúc tiến về phía trước.

Chúng tôi đã nói đến rất nhiều điều cần thiết cho thành công trong cuốn sách này: làm sao để tưởng tượng, đặt mục tiêu, đoán trước những khó khăn, tin tưởng vào bản thân, kiên trì, hình dung và khẳng định thành công. Bây giờ là lúc để thực hiện tất cả những điều đó. Hãy viết ra những mục tiêu của bạn, đọc đi đọc lại và thực hiện chúng mỗi ngày. Hãy điền vào đơn xin học tại một trường đại học nào đó, bắt đầu tiết kiệm, mời người thăm thương trộm nhớ đi chơi, hay đăng ký đi du lịch châu Âu... Hãy nhớ, cuộc sống của bạn sẽ không khá hơn lên được chút nào cho tới khi bạn chịu hành động!

Nếu bạn luôn làm việc mình cần làm vào những lúc cần thiết, thì một ngày nào đó bạn sẽ có thể làm những việc bạn muốn vào lúc bạn muốn.

- Zig Ziglar, diễn giả, tác giả Bestseller

20.3 Phần thưởng chỉ được trao

Ai muốn có 20 đô-la?" Trong một buổi thuyết trình, chúng tôi vừa hỏi thính giả vừa đưa ra một tờ 20 đô- la. Không có gì đáng ngạc nhiên khi ai cũng giơ tay. Nhiều người còn vẫy tay liên tục; có người còn la lên "Tôi muốn!". Nhưng chúng tôi cứ đứng đó, cầm tờ tiền 20 đô-la ấy, chờ cho tới khi có người nào đó hành động. Cuối cùng cũng có một người đứng dậy và chạy đến chỗ chúng tôi lấy tờ tiền.

Sau khi người này ngồi xuống - và có được 20 đô-la cho nỗ lực của mình - chúng tôi hỏi thính giả:

"Người này đã làm gì khác với mọi người còn lại trong phòng?"

Đúng, cô ấy đã chịu đứng lên hành động. Cô ấy đã làm những gì cần thiết để có được khoản tiền này. Và đó cũng là những gì bạn cần làm để có được thành công trong cuộc sống. Bạn phải hành động, và trong hầu hết trường hợp thì, hãy hành động càng sớm càng tốt.

Câu hỏi kế tiếp của chúng tôi là "Có bao nhiêu người đã nghĩ là mình sẽ đứng lên để lấy tiền nhưng rồi lại dừng lại?". Lắc đầu có vài cánh tay đưa lên. Rồi chúng tôi hỏi: "Bạn đã nghĩ gì mà lại thôi không đứng dậy như đã định?". Những câu trả lời thường thấy là:

"Tôi không muốn tỏ ra là mình đang rất cần số tiền ấy."

"Tôi không chắc anh có thực sự muốn đưa số tiền ấy cho tôi không."

"Tôi ngồi tận cuối phòng."

"Tôi không muốn mình trông có vẻ tham lam."

"Tôi sợ mình đang làm sai, và người khác có thể đánh giá hay cười nhạo tôi."

"Tôi chờ có thêm những lời hướng dẫn được đưa ra."

Đó cũng chính xác là những lý do đã ngăn cản họ làm những việc mà họ mong muốn trong cuộc sống. Nếu bạn ngại không đứng dậy ra khỏi ghế để tiến đến lấy tiền, thì có lẽ bạn cũng ngại không dám thực hiện những chuyện khác trong cuộc đời mình. Để có được một cuộc sống như bạn mong đợi, bạn phải nhận ra những khuôn mẫu mình hay mắc phải và can đảm phá bỏ chúng. Đây là lúc mở rộng giới hạn của bản thân. Hãy trở thành một "người hành động" và cứ làm đi!

20.4 Hãy là người tiên phong thực hiện

Tính toán quá mức và nói suông quá nhiều không phải là tính cách của người thành công. Họ hào hứng muốn hành động, tham gia và bắt tay vào làm mọi việc.

Một ví dụ tiêu biểu là câu chuyện của O tis Kriegel. Hè năm thứ

nhất đại học, O tis và bạn gái cùng muốn tìm việc làm thêm. Trong khi O tis chỉ việc nhắc điện thoại lên và gọi cho những chỗ xung quanh xem có ai muốn thuê người làm không, thì cô bạn gái của cậu lại dành hết cả tuần đầu tiên để viết đi viết lại sơ yếu lý lịch. O tis vẫn cứ làm những gì mình đang làm. Anh cho rằng nếu có ai cần sơ yếu lý lịch thì khi đó anh mới tính sau. Kết quả, O tis đã kiếm được việc làm trước cả khi cô bạn gái viết xong sơ yếu lý lịch!

Tính toán là rất quan trọng, nhưng nếu bạn không hành động, thì bạn có thể chuẩn bị tính toán để không có được gì hơn so với lúc bắt đầu.

20.5 Chuẩn bị, bắn, nhắm!

Đúng, bạn đã đọc đúng câu trên rồi đấy. Bạn đang nghĩ đúng ra phải là: "Chuẩn bị... nhắm... bắn" có phải không? Vấn đề là có quá nhiều người bỏ ra cả đời chỉ để "nhắm" mà chẳng bao giờ "bắn" cả. Đúng, đó là một vấn đề lớn! Hãy nhớ câu: "Bạn mất 100% cơ hội nhắm trúng nếu bạn không bắn". Cho dù bạn nhắm bao lâu hay chính xác thế nào đi chăng nữa, thì việc này cũng chẳng có giá trị gì nếu bạn không chịu bắn.

20.6 Hãy ngã về phía trước

Ngay cả những người thành công nhất cũng không phải luôn luôn nhắm trúng mục tiêu, nhưng họ sẵn sàng hành động cho dù có khả năng thất bại.

Nhiều người không hành động vì họ sợ mình sẽ thất bại.

Mặt khác, những người thành công nhận ra rằng thất bại chỉ là một phần của quá trình đi đến mục tiêu của mình - đó cũng là một cách học hỏi, và là một cơ hội để thử nghiệm những điều mới mẻ. Do đó, ngoài việc không nên lo sợ về thất bại, chúng ta còn nên sẵn sàng chấp nhận thất bại - thậm chí là còn phải hào hứng đón chờ sự thất bại nữa! Chúng tôi gọi sự thất bại hữu ích này là "ngã về phía trước". Mỗi kinh nghiệm đều đem lại cho ta những thông tin giá trị để ta sử dụng vào lần sau.

Một trong những câu chuyện chúng tôi rất thích là câu chuyện kể về một nhà khoa học đã sáng chế ra nhiều loại thuốc quan trọng có tính đột phá. Trong một cuộc phỏng vấn, phóng viên hỏi ông nghĩ vì sao mình có thể đạt được nhiều thành quả hơn những người bình thường khác. Nói cách khác, điều gì đã làm ông trở nên khác biệt?

Không chân chủ, ông nói mình biết ơn bài học mà mẹ đã dạy từ lúc ông chỉ mới 2 tuổi. Lúc đó ông đang cố lấy bình sữa trong tủ lạnh ra, và trượt tay làm đổ hết sữa lên sàn. Thay vì la mắng ông, mẹ ông lại nói rằng: "Thật là tuyệt! Mẹ chưa từng thấy vũng sữa nào to như thế. Đàng nào thì cũng đổ hết rồi. Con có muốn chơi trong cái vũng sữa này trước khi mình lau dọn không?". Bà không cần hỏi ông câu này tới lần thứ hai!

Sau vài phút, mẹ ông nói: "Mỗi khi con bày bừa và làm dơ nhà thế này, cuối cùng con sẽ phải dọn. Vậy bây giờ con muốn làm thế nào đây? Chúng ta có thể dùng khăn lông, miếng hút hay chổi quét. Con thích thứ nào?".

Sau khi lau dọn sữa đổ trên sàn, mẹ ông nói: "Chúng ta đã có được kinh nghiệm thất bại về việc làm sao để bung một bình sữa to bằng hai bàn tay nhỏ xíu. Bây giờ mình hãy ra vườn sau, đổ nước vào chai xem có cách nào để con bung cái chai nước ấy mà không bị đổ không". Và hai mẹ con đã thực tập ngay kinh nghiệm ấy.

Q uả là một bài học tuyệt vời! Nhà khoa học giải thích rằng kể từ khoảnh khắc đó, ông không lo sợ mình sẽ gặp thất bại nữa. Ông học được rằng sai lầm chỉ là cơ hội để bạn học được một điều mới mẻ - mà xét cho cùng thì đó cũng chính là nhiệm vụ của những thí nghiệm khoa học.

Người không mắc sai lầm là người không bao giờ làm gì cả.

- Theodore Roosevelt, tổng thống thứ 26 của Mỹ

Chiếc bình sữa đổ đó đã là bài học cả đời người, trở thành kinh nghiệm xây nên thành công cho một sự nghiệp khoa học. Bạn thấy đấy, chắc chắn chúng ta sẽ mắc sai lầm một lúc nào đó, vậy thì tại sao không cố hết sức và làm tất cả những gì cần thiết để học cách làm tốt hơn cho lần sau? Thất bại bản thân nó không phải là một thảm họa đáng làm bạn phải đau buồn. Nó cũng có thể là một kinh nghiệm thú vị và vui vẻ nếu bạn chọn cách nhìn nhận nó như thế - và hành động chính là một nguyên liệu cho phép ta học, tạo ra và trải nghiệm những gì tốt nhất mà cuộc sống đem lại.

Bí quyết để tiến lên phía trước đó là bắt đầu tiến lên phía trước.

20.7 Hành động mang lại sự hài lòng

Bạn có để ý thấy rằng 6 chữ cái cuối trong từ satisfaction (hài lòng) là a-c-t-i-o-n (hành động)? Trong tiếng Latin, từ satis có nghĩa là "đủ". Những người La Mã cổ đại đã hiểu thấu rằng hành

động đủ sẽ đem lại "sự hài lòng". Và nếu bạn muốn biết nhiều hơn, cũng sẽ rất thú vị khi biết rằng nguồn gốc từ *facere* có nghĩa là "làm" - cho nên người ta tạo ra từ *factory* (nhà xưởng). Vì thế... bạn cũng có thể nói rằng sự hài lòng xuất phát từ sự thay đổi - điều chỉ có được nếu bạn chịu hành động. Đúng không nào?

Cho dù ở bên ngoài mọi người không ai giống ai, nhưng bên trong tất cả chúng ta đều mong muốn những điều giống nhau: hạnh phúc, tình yêu, sự tôn trọng, và sự hài lòng khi biết rằng mình đã tạo ra một cuộc sống có giá trị và đầy ý nghĩa. Đó đều là những nhu cầu cơ bản của con người.

Những người thành công và hài lòng với cuộc sống của họ đều là những người không ngừng học hỏi, cố gắng, làm việc và tiến bộ. Khoa học đã chứng minh điều đó. Trong cuốn sách *100 Secrets of Successful People* (100 bí quyết của những người thành công), David Niven có nhắc tới một nghiên cứu chỉ ra rằng: "Những người không cảm thấy mình đang tiến về phía mục tiêu có nguy cơ bỏ cuộc cao gấp 5 lần và không hài lòng với cuộc sống gấp 3 lần".

Chúng ta cần cảm thấy mình đang tiến bộ - và tiến bộ đó có được bằng cách hành động. Để có thể trải nghiệm hết những kết quả thú vị mà những Nguyên tắc Thành công trong cuốn sách này có thể tạo ra trong đời bạn, bạn phải hành động và sử dụng hết những thông tin mà bạn tiếp nhận được.

Một trong những lợi ích lớn nhất của việc hành động đó là bạn có thể sử dụng những kiến thức mình có để tạo ra cuộc sống theo cách mình muốn. Sự tự do là phần thưởng to lớn nhất dành cho bạn. Và hãy nhớ rằng, bạn không cần phải làm hết mọi việc trong cùng một ngày, mà hãy làm những việc cần thiết mỗi ngày để đưa bạn đến gần hơn với nơi bạn muốn đến. Khi tất cả các bước đó cộng dồn lại, bạn sẽ chạm đích thành công.

Biết phải làm gì là một chuyện, nhưng áp dụng những gì bạn biết là chuyện hoàn toàn khác.

BÂ Y GIỜ chính là lúc bạn phải bắt đầu hành động. Nếu bạn áp dụng những nguyên tắc này vào cuộc sống và sử dụng chúng hằng ngày, bạn sẽ nhận ra sự khác biệt. Muốn có bằng chứng không? Cứ nhìn cuộc sống của chúng tôi đây. Không ai trong chúng tôi - cả Jack và Kent - được sinh ra với tài năng gì đặc biệt, nhưng bằng cách học những nguyên tắc này và áp dụng chúng vào đời sống, chúng tôi đã có thể đạt được nhiều thứ vượt quá mơ

ước của mình.

Chúng tôi không phải là "ngoại lệ". Tất cả mọi người đều có thể làm được như thế. Vấn đề là bạn có tin vào bản thân, đặt mục tiêu, và kiên trì để đạt được kết quả mình muốn hay không. Tiềm năng có sẵn trong bạn, và bây giờ là dịp để bạn sử dụng tiềm năng ấy. Bạn có tin tưởng vào mình và thực hiện cú nhảy quyết định không? Đó là sự lựa chọn của bạn.

Cách tốt nhất để dự đoán tương lai là tạo ra nó.

- Stephen Covey, diễn giả, tác giả Bestseller

Hiểu rằng cho dù có kế hoạch hoàn hảo nhất cộng với một ý định tích cực cũng chưa đủ để mang lại một cuộc sống như ý. Bạn phải hành động mỗi ngày để tiến gần mục tiêu.

Nhận ra rằng quyết định làm một việc gì đó và thực sự làm là hai việc hoàn toàn khác nhau.

Hành động càng sớm càng tốt, vì khi hành động bạn sẽ lập tức nhận được những phản hồi quý giá, học được những kỹ năng mới, và rút ra kinh nghiệm giúp bạn tiến nhanh đến mục tiêu.

Cứ việc lên kế hoạch và chuẩn bị, nhưng đừng đòi hỏi sự hoàn hảo bởi vì trên đời này không có kế hoạch nào là hoàn hảo cả.

Nhận biết những điều hay ngăn bạn hành động trong quá khứ và vượt qua chúng.

Đừng bao giờ để nỗi sợ thất bại ngăn bạn hành động, bởi vì cho dù xảy ra chuyện gì, bạn cũng sẽ học được những điều mới mẻ và quý giá hơn.

Phần kết luận

THỬ THÁCH CHÚNG TÔI DÀNH CHO BẠN

Xin chúc mừng! Chúng ta đã tới được đây... chương cuối. Bạn đã làm được! Nhưng mà không phải bạn lật thẳng tới chương cuối đó chứ? Nếu bạn thực sự đã đọc hết từng chương một trong quyển sách này, chúng tôi tin rằng bạn không phải là người "chỉ biết nói mà không làm" và đang có hứng thú về một cuộc sống tốt đẹp. Bạn là người thực tế và có quyết tâm theo đuổi mục tiêu đến cùng. Đó là một phẩm chất rất quý giá!

Hãy bắt đầu ngay bây giờ

Như đã nói, thành công cũng là một môn khoa học - nếu bạn làm theo những nguyên tắc và thói quen của người đã từng thành công thì chắc chắn bạn sẽ có kết quả khả quan. Có những quy luật luôn đúng với tất cả mọi người trên toàn thế giới này - cho dù bạn là ai, sống ở đâu hay muốn đạt được điều gì. Và điều tuyệt nhất là bây giờ bạn đã biết được những quy luật quý giá đó!

Nếu bạn đang ở tuổi thiếu niên hay thanh niên, thì đây chính là quãng thời gian đẹp nhất trong đời bạn. Hãy sử dụng tuổi trẻ một cách hữu ích nhất và tiến về phía trước. Rất nhiều người cứ mãi chần chừ không thực hiện ước mơ của mình vì còn chờ được giáo dục đầy đủ, có được cảm hứng, kinh nghiệm, nhìn thấy cơ hội, học hỏi từ người khác..., và quan trọng nhất là họ không dám mạo hiểm. Quãng thời gian đẹp nhất trong lịch sử một cuộc đời chính là tuổi trẻ, vì khi đó có bao nhiêu cơ hội được mở ra... nhưng bạn phải chịu khó tìm kiếm và sẵn sàng dấn thân vào. Và đừng nào thì đó cũng là cách để bạn học hỏi!

Kiến thức không phải sức mạnh, việc ta sử dụng kiến thức thế nào

mối quyết định sức mạnh của ta.

Cameron Johnson bắt đầu sự nghiệp thiết kế thiệp trên máy vi tính lúc 9 tuổi. Bây giờ, ở tuổi 22, Cameron đã có 12 công việc kinh doanh cực kỳ thành công đủ để anh có thể tự do nghỉ hưu bất cứ khi nào (nhưng anh đã từ chối làm thế). Anh cũng là tác giả của hai cuốn sách bao gồm cuốn sách bán rất chạy

You Call the Shot! Trong một cuộc phỏng vấn, Cameron đã nói với chúng tôi: "Tôi đã mạo hiểm bắt đầu một việc rất lớn lao với tuổi 15 là mở công ty, và sau đó cứ thế mà mở tiếp các công việc kinh doanh khác. Tôi biết như thế sẽ không sao cả vì mình không phải trả tiền nhà hay nuôi mấy miệng ăn trong gia đình. Tôi chỉ là một thiếu niên có rất ít thứ trong tay để mất. Tôi không có nhiều kinh nghiệm, nhưng tôi sẵn sàng học hỏi hết mức có thể. Không phải việc gì tôi làm cũng thành công, nhưng một khi đã thành công thì điều đó rất xứng đáng. Lúc 15 tuổi, công ty của tôi đã có doanh thu hơn 15.000 đô-la ngày".

Điều thú vị là - Cameron sẽ là người nói với bạn điều này đầu tiên - anh ấy không hề giỏi giang, tài năng hay thông minh gì hơn người. "Tôi cũng chẳng khác gì người ta", anh nói. "Tôi chỉ không hài lòng khi chưa nỗ lực hết sức mình mà thôi".

Đừng đợi mọi thứ phải thật hoàn hảo trước khi bạn bắt đầu bất cứ dự án hay mục tiêu nào quan trọng. Không bao giờ có thứ gọi là "đúng lúc" cả. Khi bắt đầu công việc vào lúc 9 tuổi, Cameron có bằng cấp hay kinh nghiệm kinh doanh gì chưa? Không hề! Nhưng anh vẫn làm. Nếu bạn thấy có một tiếng nói bên trong đang kêu gọi mình hành động, thì hãy cứ dẫn thân và thực hiện điều đó. Hãy bắt đầu ngay tại điểm bạn đang đứng.

Đừng trì hoãn hết lần này tới lần khác! Nếu bạn muốn làm đầu bếp chuyên nghiệp, vậy thì hãy đăng ký một khóa học nấu ăn nào đó đi. Nếu bạn muốn viết sách, vậy thì quét đám bụi phủ trên máy vi tính của mình và bắt đầu ngay ngày hôm nay. Nếu bạn muốn có khả năng nói chuyện trước công chúng giỏi hơn, vậy thì hãy lên lịch nói chuyện miễn phí trong trường, thư viện hay đội nhóm thanh niên trước đã. Việc đặt ra hạn định ngày tháng cụ thể sẽ cho bạn một áp lực để chuẩn bị những gì cần thiết và bắt đầu. Bạn không cần biết hết mọi thứ khi bắt đầu. Bạn sẽ dần dần học được những thứ ấy trong quá trình hành động.

Đừng hiểu lầm ý của chúng tôi. Chúng tôi tin vào tầm quan trọng của việc giáo dục, đào tạo và rèn luyện kỹ năng. Nếu bạn cần được

học hỏi nhiều hơn thì hãy cứ làm thế, nhưng đừng chờ cho tới khi bạn "hoàn hảo rồi mới dám làm". Bạn sẽ không bao giờ hoàn hảo được đâu. Cả cuộc đời này, gần như lúc nào chúng ta cũng ở trong tình trạng được đào tạo. Một số điều quan trọng nhất chỉ có thể học và đạt được trong quá trình thực hành. Còn nếu bạn không làm gì vì sợ làm sai, dở hay tệ thì bạn sẽ chẳng bao giờ có được phản hồi cần thiết để tiến bộ và thành công.

Có cả tỷ việc bạn làm được để cải thiện tình hình, nhưng không ai ép bạn theo đuổi ước mơ của bạn được hết. Tất cả là tùy vào bạn - không phải ai khác. Và nếu chính bạn không theo đuổi ước mơ của mình thì ai sẽ làm đây?

Hãy mong chờ điều bất ngờ

Những thông tin bạn đọc được trong cuốn sách này là đã đủ để bạn tạo được một cuộc sống đặc biệt. Việc này có dễ dàng không? Không hẳn, bởi có ai bảo thành công là việc dễ dàng đâu. Việc nhìn thấy và mong đợi những điều tuyệt vời là rất quan trọng, nhưng bạn cũng phải chuẩn bị cho những thử thách bất ngờ và không tránh khỏi đang chờ đợi bạn ở phía trước. Nếu không sẵn sàng, ta có thể sẽ bị choáng, ngã xuống lưng ngựa và không bao giờ có thể trèo lên lại. Nếu chuyện đó xảy ra thì chẳng còn cách nào để ta tiến về phía ước mơ!

Một trong những điểm mấu chốt để đạt được ước mơ là bạn phải tin vào bản thân mình - thậm chí cả khi không có ai tin bạn cả! Thực tế là không phải ai cũng ủng hộ con đường bạn đến với mục tiêu và biến cuộc đời mình thành một chuyến hành trình thú vị. Nhiều người sẽ rất tiêu cực và bi quan, trong khi những người khác thì vì cố gắng bảo vệ bạn, để bạn không thất vọng. Nhưng dù lý do có là gì đi nữa, cũng đừng để bất cứ ai làm cho bạn cảm thấy rằng bạn không xứng đáng được thành công.

Nhưng hãy nhớ rằng, không phải bất cứ việc gì bạn thử làm để đạt đến mục tiêu đều thành công cả. Vậy thì sao nào! Chúng tôi (Kent và Jack) sống theo triết lý:

Hãy trông đợi điều tốt đẹp nhất, nhưng phải chuẩn bị đối mặt với điều tệ hại nhất.

Ai cũng phải trải qua những khó khăn vất vả trên con đường chinh phục mục tiêu - cho dù đó là những người thành công nhất. Con đường dẫn đến thành công không bao giờ bằng phẳng. Nhưng không sao, nếu bạn bị lạc tay lái, cứ quay trở lại. Nếu bạn

vấp ngã 9 lần, vậy thì hãy đứng dậy 10 lần. Bí quyết là không bao giờ được đầu hàng khi ta gặp khó khăn. Khi máy bay cất cánh, người phi công không hy vọng không khí sẽ mỏng đi và ma sát sẽ giảm. Nhưng không, họ chuẩn bị để đón nhận phản lực và chấn động. Khoa học đã chứng minh rằng máy bay càng bay nhanh thì càng tạo ra nhiều ma sát. Nhưng thay vì than vãn và đi chậm lại, các kỹ sư đã chấp nhận điều này và thiết kế máy vận hành mạnh hơn. Thế còn bạn? Bạn có bước về phía trước và vượt qua rào cản không?

Bạn không cần phải thật giỏi mới bắt đầu được, nhưng bạn phải bắt đầu để trở nên thật giỏi.

- Les Brown, tác giả, diễn giả

Thử thách của chúng tôi.

Mục đích của chúng tôi là cung cấp cho các bạn những công cụ và thông tin cần thiết để có được cuộc sống tốt nhất như bạn muốn. Có rất nhiều thông tin trong cuốn sách này. Nếu không cẩn thận, có thể bạn sẽ bị "quá tải". Vì thế, bạn nên làm theo những bước sau đây:

1. Đọc lại và thực hiện từng nguyên tắc một. Hãy đọc lại, đánh dấu và ghi chú những gì quan trọng nhất với bạn.

2. Bắt đầu hành động và áp dụng từng nguyên tắc vào cuộc sống hàng ngày. Việc này giúp bạn tập trung vào một nguyên tắc mỗi ngày. Viết ra những mục tiêu, dành thời gian tưởng tượng, khẳng định, tìm thầy, hỏi xin sự giúp đỡ và hỗ trợ, sử dụng ý kiến phản hồi sao cho có lợi, cố gắng cho đi nhiều hơn và không ngừng cố gắng hết sức... Bạn có tất cả những gì cần thiết để làm hết chừng đấy việc. Vấn đề không phải là bạn có thể làm được hay không, mà là bạn có chịu làm hay không?

3. Dành chút ít thời gian mỗi tuần để xem lại quá trình tiến triển của mình. Có lẽ bạn nên viết một cuốn nhật ký thành công và ghi lại những gì bạn làm mỗi ngày. (Đừng cười, bạn sẽ thấy vui khi đọc lại những điều đó trong 5, 10 hay 20 năm nữa, khi bạn đã thực sự sống được cuộc sống như trong mơ. Bạn sẽ có thể nhìn lại và chia sẻ kinh nghiệm này với bạn bè và gia đình.)

Có lẽ nhiều người sẽ nghĩ "Chật! Ai lại làm như thế?". Bước này nghe có vẻ sáo rỗng, nhưng chúng tôi sẽ không viết vào sách nếu nó không thực sự có hiệu quả. Bạn đã quyết đọc cuốn sách này; vậy chẳng lẽ bạn lại không muốn nhận được nhiều hết mức lượng

thông tin để cho đáng thời gian và công sức bạn đã đầu tư vào nó? Bạn có tới bác sĩ, nhận đơn thuốc rồi lại không lấy thuốc không? Như thế chẳng có nghĩa lý gì cả! Đây là cơ hội để bạn bước thêm một bước và bắt đầu tạo ra một cuộc sống đặc biệt. Bạn có dám chấp nhận thách thức này không?

Hôm nay là ngày đầu tiên của quãng đời còn lại của bạn.

- Khuyết danh

Hãy biến điều đó thành sự thật

Điều mạnh hơn cả sự quyết tâm giành chiến thắng chính là lòng can đảm để bắt đầu.

- Khuyết danh

Bạn hãy ghi nhớ câu này: Những nguyên tắc luôn có tác dụng nếu bạn chịu áp dụng những nguyên tắc đó.

Phần quan trọng nhất khi đọc cuốn sách này chính là sử dụng những nguyên tắc bạn đã được cung cấp. Không, thế giới này không quan tâm đến việc bạn biết nhiều bao nhiêu, nó chỉ quan tâm xem bạn làm được nhiều bao nhiêu. Những gì ta làm với điều mình biết mới chính là thứ quyết định thành công. Biết chẳng có nghĩa lý gì cho tới khi bạn hành động cả. Cái gọi là "bí quyết thành công" sẽ chẳng bao giờ có tác dụng cho tới khi bạn áp dụng nó vào cuộc sống.

Chính thế... chúng tôi đã làm hết sức để cung cấp những nguyên tắc và công cụ bạn cần để biến tất cả những giấc mơ của bạn thành hiện thực. Những thông tin, động lực và cảm hứng chỉ có nhiệm vụ tới đây, phần còn lại – hành động và kiên trì theo đuổi mục tiêu – là nhiệm vụ của bạn! Bạn có đủ tài năng và nguồn lực cần thiết để bắt đầu ngay bây giờ. Bạn biết bạn có thể... cho nên, bạn hãy bước tới trước và bắt đầu làm đi!

Giờ chính là lúc bắt đầu sống cuộc đời bạn muốn!

Như Henry James từng nói...

(1) W. **Clement** Stone (1902 - 2002): Nhà tỷ phú thành đạt từ tay trắng, tác giả quyển

SuccessThroughaPositiveMental Attitude

(2) Chris **Barrett** là đồng sáng lập PowerHousePicturesEntertainment với diễn viên Efrén Ramirez. Chris hiện đang đạo diễn bộ phim tài liệu After School. Chris và Efrén đang cùng nhau viết cuốn sách Định hướngcuộcsống: Làmcách nàođể trở thành ngôi saoở bất kỳ lĩnh vựcnào bạn chọn (2008). Để biết thêm chi tiết, xin vào www.DirectYourOwnLife.com

(3) **GPS** (Global Positioning System): Hệ thống định vị toàn cầu.

(4) **Donald** John Trump (sinh năm 1946): Tỷ phú bất động sản và truyền hình Mỹ.

(5) First **News** đã dịch với tựa Dám nghĩ lớn.

(6) **Cú** đánh một phát vào lỗ ngay.

(7) **Một** nghi thức để tôn vinh những người đoạt chức vô địch các giải golf Masters.

(8) **NHL** (National Hockey League): Giải khúc côn cầu trên băng chuyên nghiệp hàng đầu thế giới, và là một trong các giải thi đấu thể thao được quan tâm nhất ở khu vực Bắc Mỹ.